Zucchini - 223 Rezepte

Titel

Rubrik

Stichworte

Titelübersicht

ARABISCHE KUECHE: ZUCCHINIPUEREE MIT OLIVEN UND FETA

AUBERGINEN-ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE

BLAETTERTEIG-ZUCCHINI-PASTETE (KOLOKITHOBOURIKO)

BLUMENKOHLSUPPE MIT ZUCCHINISTREIFEN

BLUTWURST IM KARTOFFEL-SAUERKRAUT-MANTEL AUF ZUCCHINI ...

BRATKARTOFFELN MIT ZUCCHINI UND PUTENBRUST

BROCCOLISUPPE MIT ZUCCHINI-BOHNEN-TOMATENSALAT

BRUSCHETTA MIT MARINIERTEN ZUCCHINI

BUCATINI MIT ZUCCHINI UND TOMATENSUGO

BULGARIEN: GEFUELLTE ZUCCHINI

BULGARIEN: REIS MIT ZUCCHINI

BULGARIEN: ZUCCHINISUPPE

CARPACCIO VON ROTER BETE UND ZUCCHINI

DORADENFILETS AUF ZUCCHINI -BASILIKUM-GEMUESE

EINFACHE ZUCCHINI-CREMESUPPE

EINGELEGTE ZUCCHINISCHEIBEN

EINGEMACHTE ZUCCHINI

FESTMENUE: ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE,

FINGERFOOD: SCHAFSKAESE-ZUCCHINI-SPIESSE

FISCHSPIESSE AUF ROHEM ZUCCHINISALAT

FISCHSUPPE MIT SEELACHSFILET, ZUCCHINI UND TOMATEN

FORELLENFILET MIT OLIVENKRUSTE AUF GEBRATENEN ZUCCHIN ...

FRITTATA MIT ZUCCHINI

FRITTIERTE ZUCCHINI

GABELSPAGHETTI MIT ZUCCHINI

GEBACKENE ZUCCHINI

GEBACKENER ZUCCHINI-PUDDING

GEBRATENE AUBERGINEN- UND ZUCCHINISCHEIBEN

GEBRATENE ZUCCHINI

GEDUENSTETE ZUCCHINI MIT NUSS-KAESE-DIP

GEFUELLTE CHAMPIGNONS (ZUCCHINI-OLIVE)

GEFUELLTE ZUCCHINI

GEFUELLTE ZUCCHINI (EMILIA ROMAGNA)

GEFUELLTE ZUCCHINI (KARTOFFEL-SPECK-FRISCHRAHM-FUELLUNG)

GEFUELLTE ZUCCHINI - VARIANTE

GEFUELLTE ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH UND TOMATENSAUCE

GEFUELLTE ZUCCHINI MIT LINSEN

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE AUF GESCHMOLZENEN TOMATEN

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE MIT BRUSCHETTA UND BLUETENSALAT

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE MIT HUMMER IN PAPRIKASCHAUM

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETEN

GEFUELLTE ZUCCHINIHAELFTEN

GEMUESEPUFFER (KAROTTEN, KARTOFFELN, ZUCCHINI, FENCHEL)

GESCHMORTE GARNELEN MIT TOMATEN-COULIS UND ZUCCHINI

GESCHMORTE KANINCHENKEULEN MIT ZUCCHINI-TOMATENGEMUESE

GEWOKTES ZUCCHINI-PAPRIKAGEMUESE MIT KALBFLEISCH

GLACIERTE ENTE AUF ZITRONENGRASSPIESS MIT ZUCCHINITEMPURA

GNOCCHI MIT ZUCCHINI

GRATINIERTE ZUCCHINISTIFTE

GRIECHISCHER ZUCCHINI-AUFLAUF

GRILL: CHAMPIGNONS UND ZUCCHINI VOM GRILL

GRUENKERN-ZUCCHINI-FRIKADELLEN

GULASCH MIT MAIS UND ZUCCHINI

HAEHNCHEN-CORDON BLEU MIT ZUCCHINIPUFFERN

HAEHNCHEN-ZUCCHINI-PFANNE

HAEHNCHEN-ZUCCHINI-SPIESSE

HAEHNCHENBRUST MIT SARDELLEN AUF WARMEM ZUCCHINISALAT

HUFTSTEAK MIT ZUCCHINI-"BLUETEN"

INDISCHER AZUKIBOHNEN-ZUCCHINI-CURRY

INSALATA DI ZUCCHINE CRUDI - SALAT VON ROHEN ZUCCHINI

ITALIENISCHER ZUCCHINISALAT

KAESE-ZUCCHINI-SALAT

KALBSHAXEN MIT ZUCCHINI-MAIS-GEMUESE

KARTOFFEL-ZUCCHINI-GRATIN

KARTOFFEL-ZUCCHINI-PUFFER MIT JOGHURT-SAUCE

KOHLRABI-ZUCCHINI-SALAT MIT EI - PFUNDSKUR

KUERBIS-ZUCCHINI-GEMUESE

KUERBIS-ZUCCHINI-SUPPE MIT PUTENBRUST-STREIFEN

LAMM-ZUCCHINILAIBCHEN MIT SAFRAN-KNOBLAUCHSAUCE

LAMMKOTELETTS AUF ZUCCHINI-PAPRIKA-GEMUESE MIT ROSMAR ...

LAMMKOTELETTS MIT FEIGEN UND ZUCCHINIGEMUESE

LAMMTOPF MIT TOMATEN UND ZUCCHINI

LEGIERTE ZUCCHINISUPPE

LEICHTE ZUCCHINISUPPE

LOW FAT 30: ZUCCHINI-PFANNE

MACCHERONI MIT ZUCCHINI-SAHNE-SAUCE

MAISPIZZA MIT ZUCCHINI

MARINIERTE ZUCCHINI

MIT HACKFLEISCH UND GETREIDE GEFUELLTE ZUCCHINI

MIT SCHAFSKAESE GEFUELLTE ZUCCHINI

MOEHREN-ZUCCHINI-NUDELN MIT NUSS-KAESESAUCE

MOZZARELLA MIT TOMATEN UND ZUCCHINI

NUDEL-ZUCCHINI-PFANNE

NUDELOMELETT MIT ZUCCHINI

NUDELREIS MIT ZUCCHINI

NUDELSALAT MIT ZUCCHINI UND GETROCKNETEN TOMATEN

PAPRIKA-ZUCCHINI CHUTNEY

PAPRIKAGEMUESE MIT ZUCCHINI

PELLKARTOFFELN MIT GEGRILLTEN ZUCCHINI UND KRAEUTERDIP

PENNE MIT ZUCCHINI

PEPERONATA MIT ZUCCHINI

PERLHUHNBRUST, ZUCCHINIBLUETEN UND PAPRIKABUTTER

PIKANTE ZUCCHINITORTE

POLENTAPIZZA MIT ZUCCHINI UND CHAMPIGNONS

PUTEN-ZUCCHINI-PFANNE

QUARKKUCHEN MIT ZUCCHINI UND KUERBIS-KETCHUP

RINDERFILET AUF ZUCCHINISCHEIBEN AN SALATBOUQUET

ROTBARBENFILETS MIT ZUCCHINI-ROSMARIN-GEMUESE

RUMPSTEAKS MIT WARMEM CHAMPIGNON-ZUCCHINISALAT

SAHNE-RUEHREI MIT ZUCCHINIWUERFELN

SALBEIHAEHNCHEN MIT TOMATEN-ZUCCHINI-GEMUESE - LOWFAT

SALTIMBOCCA ALLA ROMANA MIT ZUCCHINI

SCHAFSKAESE MIT ZUCCHINI

SCHELLFISCH MIT ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE

SCHMORBRATEN MIT ZUCCHINI - MIKROWELLE

SCHMORGURKEN UND ZUCCHINI MIT GRUENEN STAMPFKARTOFFELN

SCHOLLEN-ZUCCHINI-ROELLCHEN

SCHWEINEFILET AUF ZUCCHINI

SCHWEINEGESCHNETZELTES MIT ZUCCHINI

SCHWEINELENDCHEN AUF KARTOFFEL-ZUCCHINI-GEMUESE IN MA ...

SINGLE: ZUCCHINI-SCHOLLEN-ROELLCHEN

SPAGHETTI MIT KNOBLAUCH UND ZUCCHINI

SPAGHETTI MIT PETERSILIENPESTO UND ZUCCHINI

SPAGHETTI MIT ZUCCHINI

SUESS-SAUER EINGELEGTE ZUCCHINI

TAGLIATELLE CON SCAMPI E ZUCCHINE ALLA MENTA - BANDNU ...

TEMPURA AUS SALBEI UND ZUCCHINI

THUNFISCH-ZUCCHINI-NUDELN

TOMATEN-ZUCCHINI- TOAST

TOMATEN-ZUCCHINI-AUFLAUF

TOMATEN-ZUCCHINI-BRUSCHETTA

TOMATEN-ZUCCHINI-BRUSCHETTA (VARIANTE)

TOMATEN-ZUCCHINI-FLADEN MIT ZIEGENKAESE

TOMATEN-ZUCCHINI-GRATIN MIT FILET

TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT

TORNATENZUCCHINI

TORTILLA MIT ZUCCHINI UND CHORIZA

TUERKISCHE ZUCCHINI-KROKETTEN

UEBERBACKENE ZUCCHINI MIT SCHAFSKAESE

UTRECHTER ZUCCHINI-KUCHEN

VEGETARISCH: TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT MIT GEFUELLTEN AV ...

ZANDER AUF ZUCCHININUDELN

ZITE MIT MUSCHELN UND ZUCCHINI - ZITE ALLA CALABRESE

ZITRONEN-HAEHNCHEN MIT ZUCCHINI - WOK

ZUCCHINI AN LACHS GEFESSELT

ZUCCHINI IM SCHAFPELZ

ZUCCHINI IM SPECKMANTEL

ZUCCHINI IN HASELNUSSPANADE MIT KARTOFFELAUFLAUF

ZUCCHINI IN ROHER TOMATENSAUCE - ZUCCHINI IN SALSA CR ...

ZUCCHINI IN TOMATENSAUCE

ZUCCHINI INDISCH MIT HAEHNCHENSCHLEGELN

ZUCCHINI MEXIKANISCH

ZUCCHINI MIT EIERN

ZUCCHINI MIT GRUENKERNSCHROT-FUELLUNG

ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH (ETLI KABAK DOLMASI) - TUERKEI

ZUCCHINI MIT HIRSE GEFUELLT

ZUCCHINI MIT KNOBLAUCH GESCHMORT

ZUCCHINI MIT RAUKE-SAUCE

ZUCCHINI MIT ROTER CURRYPASTE

ZUCCHINI MIT THUNFISCHFUELLUNG

ZUCCHINI MIT TOMATEN GESCHMORT

ZUCCHINI ORIENTALISCH

ZUCCHINI UEBERBACKEN

ZUCCHINI UND AEPFEL IN WALNUSS-SAUCE

ZUCCHINI-AUBERGINEN-GEMUESE INDISCHER ART

ZUCCHINI-AUFLAUF

ZUCCHINI-CORDON BLEU MIT LAUWARMEM KARTOFFELSALAT UND ...

ZUCCHINI-CREME-SUPPE

ZUCCHINI-CURRY-REIS MIT ANANAS

ZUCCHINI-FRITTATA

ZUCCHINI-FRITTATA E&T

ZUCCHINI-GEMUESE MIT HACKFLEISCH-KLOESSCHEN

ZUCCHINI-GRATIN MIT BERGKAESE UND MAKKARONI

ZUCCHINI-HACKFLEISCH-PASTETE MIT TOMATENSAUCE

ZUCCHINI-KAESE-SUPPE

ZUCCHINI-KAESESOUFFLE

ZUCCHINI-KAROTTEN-PUFFER

ZUCCHINI-KAROTTEN-SALAT

ZUCCHINI-KARTOFFEL-GRATIN

ZUCCHINI-KERBEL-SUPPE

ZUCCHINI-KRAPFEN

ZUCCHINI-KUCHEN (GROSSMUTTER)

ZUCCHINI-KUCHEN I

ZUCCHINI-KUCHEN MIT SCHOKOLADENGLASUR

ZUCCHINI-LACHS-RAGOUT

ZUCCHINI-LAMM-EINTOPF

ZUCCHINI-LASAGNE

ZUCCHINI-LAUCH-SALAT

ZUCCHINI-MOEHREN-ROHKOST

ZUCCHINI-MOZZARELLA-AUFLAUF

ZUCCHINI-MUSAKA

ZUCCHINI-NACKENSPIESSE AUF PILZRAGOUT

ZUCCHINI-OMELETT MIT KURKUMA

ZUCCHINI-PASTETE

ZUCCHINI-PESTO-ECKEN

ZUCCHINI-PFANNE

ZUCCHINI-PFANNKUCHEN

ZUCCHINI-PIZZA

ZUCCHINI-PUFFER

ZUCCHINI-PUFFER MIT PAPRIKA-PESTO

ZUCCHINI-QUICHE MIT MOEHREN-APRIKOSEN SOSSE

ZUCCHINI-REIS-TOPF

ZUCCHINI-ROESTI MIT AVOCADOPUEREE

ZUCCHINI-RUCOLA-ROLLEN

ZUCCHINI-RUEHREI

ZUCCHINI-SCHINKEN-ROELLCHEN ROLLITOS DE CALABACIN

ZUCCHINI-SOUFFLE

ZUCCHINI-TARTE MIT LEINSAMENKRUSTE

ZUCCHINI-TOMATENGEMUESE MIT HIRSE UND LAMM

ZUCCHINI-TOMATENSALAT MIT PESTO IN DER AUBERGINE

ZUCCHINI-TORTE

ZUCCHINI-ZITRONEN-MOUSSE MIT GEROESTETEN HAFERFLOCKEN

ZUCCHINIBLUETEN MIT LEBERWURSTFUELLUNG

ZUCCHINIDATSCHI

ZUCCHINIGEMUESE MIT CHAMPIGNONS

ZUCCHINIGRATIN

ZUCCHINIGRATIN EINFACH

ZUCCHINIGRATIN MIT SCHINKEN

ZUCCHINIKUECHLEIN

ZUCCHINILAIBCHEN

ZUCCHINIPFANNE MIT EI

ZUCCHINIPLAETZCHEN

ZUCCHINIPLAETZCHEN (ALFREDISSIMO)

ZUCCHINIPUFFER (MUECVER) - TUERKEI

ZUCCHINIROELLCHEN

ZUCCHINIROELLCHEN - VARIANTE

ZUCCHINISAUCE

ZUCCHINISCHAUMSUPPE MIT ROHEM SCHINKEN

ZUCCHINISUPPE

ZUCCHINISUPPE MIT KRESSE

ZUCCHINISUPPE MIT MINZ-OLIVENOEL

ZUCCHINITERRINE

ZUCCHINIWEINSUPPE MIT CROUTONS

ARABISCHE KUECHE: ZUCCHINIPUEREE MIT OLIVEN UND FETA

Für 1 Rezept

Zutaten

- *500 g Zucchini*
- *2 Knoblauchzehen; gedrueckt*
- *100 g Feta; zerkruemelt*
- *Schwarze und gruene Oliven*
- *Zitronensaft*
- *Olivenoel*
- *1/2 TL Gemahlener Kreuzkuemmel*
- *Salz*
- *Chilipulver*

Zucchini in Wasser weich kochen, mit einer Gabel zerdruecken, mit allen Zutaten ausser dem Feta und den Oliven vermischen.

Mit Feta und den Oliven garnieren.

http://www.ex-oriente-lux.de/kueche9.htm

Stichworte	Beilage, Dip, Feta, Zucchini

Beilage, Dip, Zucchini, Feta

ARABISCHE KUECHE: ZUCCHINIPUEREE MIT OLIVEN UND FETA

Stichwortübersicht

Allergie
AUBERGINEN-ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE
ZUCCHINI MIT HIRSE GEFUELLT

Apfel
ZUCCHINI UND AEPFEL IN WALNUSS-SAUCE

Aubergine
AUBERGINEN-ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE
GEBRATENE AUBERGINEN- UND ZUCCHINISCHEIBEN
ZUCCHINI-AUBERGINEN-GEMUESE INDISCHER ART

Auflauf
GRIECHISCHER ZUCCHINI-AUFLAUF
TOMATEN-ZUCCHINI-AUFLAUF
ZUCCHINI-AUFLAUF
ZUCCHINI-MOZZARELLA-AUFLAUF

Avocado
ZUCCHINI-ROESTI MIT AVOCADOPUEREE

Backen
MAISPIZZA MIT ZUCCHINI
PIKANTE ZUCCHINITORTE
POLENTAPIZZA MIT ZUCCHINI UND CHAMPIGNONS
QUARKKUCHEN MIT ZUCCHINI UND KUERBIS-KETCHUP
TOMATEN-ZUCCHINI-BRUSCHETTA
TOMATEN-ZUCCHINI-BRUSCHETTA (VARIANTE)
TOMATEN-ZUCCHINI-FLADEN MIT ZIEGENKAESE
ZUCCHINI-KUCHEN

Lowfat
SALBEIHAEHNCHEN MIT TOMATEN-ZUCCHINI-GEMUESE - LOWFAT
ZUCCHINI-TOMATENGEMUESE MIT HIRSE UND LAMM

Mais
KALBSHAXEN MIT ZUCCHINI-MAIS-GEMUESE
MAISPIZZA MIT ZUCCHINI

Mallorca
GESCHMORTE GARNELEN MIT TOMATEN-COULIS UND ZUCCHINI

Mariniert
MARINIERTE ZUCCHINI
SUESS-SAUER EINGELEGTE ZUCCHINI

Mexico
ZUCCHINI MEXIKANISCH

Mikrowelle
SAHNE-RUEHREI MIT ZUCCHINIWUERFELN
SCHMORBRATEN MIT ZUCCHINI - MIKROWELLE

Mozzarella
RINDERFILET AUF ZUCCHINISCHEIBEN AN SALATBOUQUET
ZUCCHINI-MOZZARELLA-AUFLAUF

Muerbteig
ZUCCHINI-TARTE MIT LEINSAMENKRUSTE

Muschel
ZITE MIT MUSCHELN UND ZUCCHINI - ZITE ALLA CALABRESE

Nudel
BUCATINI MIT ZUCCHINI UND TOMATENSUGO

(GROSSMUTTER)
ZUCCHINI-KUCHEN I
ZUCCHINI-KUCHEN MIT SCHOKOLADENGLASUR
ZUCCHINI-PESTO-ECKEN
ZUCCHINI-PIZZA
ZUCCHINI-QUICHE MIT MOEHREN-APRIKOSEN SOSSE
ZUCCHINI-TARTE MIT LEINSAMENKRUSTE
ZUCCHINI-TORTE

Backofen

GRATINIERTE ZUCCHINISTIFTE
GRIECHISCHER ZUCCHINI-AUFLAUF
TOMATEN-ZUCCHINI-GRATIN MIT FILET
ZUCCHINI-AUFLAUF
ZUCCHINIGRATIN
ZUCCHINI-GRATIN MIT BERGKAESE UND MAKKARONI
ZUCCHINI-HACKFLEISCH-PASTETE MIT TOMATENSAUCE
ZUCCHINI-MOZZARELLA-AUFLAUF
ZUCCHINI-SOUFFLE

Beilage

ARABISCHE KUECHE: ZUCCHINIPUEREE MIT OLIVEN UND FETA
NUDELREIS MIT ZUCCHINI

Blueten

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE MIT BRUSCHETTA UND BLUETENSALAT

Blumenkohl

BLUMENKOHLSUPPE MIT ZUCCHINISTREIFEN

Blutwurst

MACCHERONI MIT ZUCCHINI-SAHNE-SAUCE
MOEHREN-ZUCCHINI-NUDELN MIT NUSS-KAESESAUCE
NUDELOMELETT MIT ZUCCHINI
NUDELREIS MIT ZUCCHINI
NUDELSALAT MIT ZUCCHINI UND GETROCKNETEN TOMATEN
NUDEL-ZUCCHINI-PFANNE
SPAGHETTI MIT KNOBLAUCH UND ZUCCHINI
TAGLIATELLE CON SCAMPI E ZUCCHINE ALLA MENTA - BANDNU ...
THUNFISCH-ZUCCHINI-NUDELN
ZITE MIT MUSCHELN UND ZUCCHINI - ZITE ALLA CALABRESE
ZUCCHINI-LASAGNE

Olive

GEFUELLTE CHAMPIGNONS (ZUCCHINI-OLIVE)

Paprika

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE MIT HUMMER IN PAPRIKASCHAUM
PAPRIKAGEMUESE MIT ZUCCHINI
PAPRIKA-ZUCCHINI CHUTNEY
PEPERONATA MIT ZUCCHINI

Pasta

BUCATINI MIT ZUCCHINI UND TOMATENSUGO
NUDELOMELETT MIT ZUCCHINI

Pastete

ZUCCHINI-HACKFLEISCH-PASTETE MIT TOMATENSAUCE

Perlhuhn

PERLHUHNBRUST,

BLUTWURST IM KARTOFFEL-SAUERKRAUT-MANTEL AUF ZUCCHINI ...

Bohne

INDISCHER AZUKIBOHNEN-ZUCCHINI-CURRY

Bratling

GEMUESEPUFFER (KAROTTEN, KARTOFFELN, ZUCCHINI, FENCHEL)

ZUCCHINIDATSCHI

ZUCCHINI-KAROTTEN-PUFFER

ZUCCHINI-PUFFER MIT PAPRIKA-PESTO

Broccoli

BROCCOLISUPPE MIT ZUCCHINI-BOHNEN-TOMATENSALAT

Brot

BRUSCHETTA MIT MARINIERTEN ZUCCHINI

Carpaccio

CARPACCIO VON ROTER BETE UND ZUCCHINI

Champignon

ZUCCHINI-PFANNE

Chutney

PAPRIKA-ZUCCHINI CHUTNEY

Creme

EINFACHE ZUCCHINI-CREMESUPPE

ZUCCHINI-KAESE-SUPPE

ZUCCHINISCHAUMSUPPE MIT ROHEM SCHINKEN

Dip

ARABISCHE KUECHE: ZUCCHINIPUEREE MIT OLIVEN UND FETA

Dorade

DORADENFILETS AUF ZUCCHINI -BASILIKUM-GEMUESE

Ei

KOHLRABI-ZUCCHINI-SALAT

ZUCCHINIBLUETEN UND PAPRIKABUTTER

Pesto

SPAGHETTI MIT PETERSILIENPESTO UND ZUCCHINI

ZUCCHINI-PUFFER MIT PAPRIKA-PESTO

Pfannkuchen

ZUCCHINI-PFANNKUCHEN

ZUCCHINIPLAETZCHEN

Pfundskur

KOHLRABI-ZUCCHINI-SALAT MIT EI - PFUNDSKUR

Pikant

FRITTATA MIT ZUCCHINI

PIKANTE ZUCCHINITORTE

POLENTAPIZZA MIT ZUCCHINI UND CHAMPIGNONS

SAHNE-RUEHREI MIT ZUCCHINIWUERFELN

TOMATEN-ZUCCHINI-BRUSCHETTA

TOMATEN-ZUCCHINI-BRUSCHETTA (VARIANTE)

TOMATEN-ZUCCHINI-FLADEN MIT ZIEGENKAESE

ZUCCHINI-OMELETT MIT KURKUMA

ZUCCHINI-PESTO-ECKEN

ZUCCHINI-PIZZA

ZUCCHINI-QUICHE MIT MOEHREN-APRIKOSEN SOSSE

ZUCCHINI-RUEHREI

ZUCCHINI-TARTE MIT LEINSAMENKRUSTE

ZUCCHINI-TORTE

Pilz

GEFUELLTE CHAMPIGNONS (ZUCCHINI-OLIVE)

ZUCCHINIGEMUESE MIT CHAMPIGNONS

ZUCCHINI-NACKENSPIESSE

MIT EI - PFUNDSKUR
ZUCCHINI MIT EIERN
ZUCCHINIPFANNE MIT EI
ZUCCHINI-SOUFFLE

Eierspeise

FRITTATA MIT ZUCCHINI
SAHNE-RUEHREI MIT ZUCCHINIWUERFELN
TORTILLA MIT ZUCCHINI UND CHORIZA
ZUCCHINI-FRITTATA E&T
ZUCCHINI-OMELETT MIT KURKUMA
ZUCCHINI-RUEHREI

Eifrei

ZUCCHINI MIT HIRSE GEFUELLT

Eingelegt

EINGELEGTE ZUCCHINISCHEIBEN

Einkochen

TORNATENZUCCHINI

Eintopf

FISCHSUPPE MIT SEELACHSFILET, ZUCCHINI UND TOMATEN
ZUCCHINI-LAMM-EINTOPF
ZUCCHINI-REIS-TOPF

Ente

GLACIERTE ENTE AUF ZITRONENGRASSPIESS MIT ZUCCHINITEMPURA

Federwild

GESCHMORTE KANINCHENKEULEN MIT ZUCCHINI-TOMATENGEMUESE

Feige

LAMMKOTELETTS MIT FEIGEN UND ZUCCHINIGEMUESE

Feta

ARABISCHE KUECHE: ZUCCHINIPUEREE MIT OLIVEN UND FETA
AUF PILZRAGOUT

Pilze

GRILL: CHAMPIGNONS UND ZUCCHINI VOM GRILL

Pizza

MAISPIZZA MIT ZUCCHINI
POLENTAPIZZA MIT ZUCCHINI UND CHAMPIGNONS
ZUCCHINI-PIZZA

Polenta

POLENTAPIZZA MIT ZUCCHINI UND CHAMPIGNONS

Pudding

GEBACKENER ZUCCHINI-PUDDING

Pute

KUERBIS-ZUCCHINI-SUPPE MIT PUTENBRUST-STREIFEN
PUTEN-ZUCCHINI-PFANNE

Quark

ZUCCHINIGRATIN MIT SCHINKEN

Rauke

ZUCCHINI MIT RAUKE-SAUCE

Reis

BULGARIEN: REIS MIT ZUCCHINI
GLACIERTE ENTE AUF ZITRONENGRASSPIESS MIT ZUCCHINITEMPURA
ZUCCHINI-CURRY-REIS MIT ANANAS
ZUCCHINI-REIS-TOPF

Rind

HUFTSTEAK MIT ZUCCHINI-"BLUETEN"
RINDERFILET AUF ZUCCHINISCHEIBEN AN SALATBOUQUET
RUMPSTEAKS MIT WARMEM CHAMPIGNON-ZUCCHINISALAT
SCHMORBRATEN MIT ZUCCHINI - MIKROWELLE

Roemertopf

Fisch

- DORADENFILETS AUF ZUCCHINI -BASILIKUM-GEMUESE
- FISCHSPIESSE AUF ROHEM ZUCCHINISALAT
- FISCHSUPPE MIT SEELACHSFILET, ZUCCHINI UND TOMATEN
- FORELLENFILET MIT OLIVENKRUSTE AUF GEBRATENEN ZUCCHIN ...
- GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE AUF GESCHMOLZENEN TOMATEN
- ROTBARBENFILETS MIT ZUCCHINI-ROSMARIN-GEMUESE
- SCHELLFISCH MIT ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE
- SCHOLLEN-ZUCCHINI-ROELLCHEN
- SINGLE: ZUCCHINI-SCHOLLEN-ROELLCHEN
- ZANDER AUF ZUCCHININUDELN
- ZUCCHINI-LACHS-RAGOUT

Fleisch

- GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE MIT BRUSCHETTA UND BLUETENSALAT
- GEWOKTES ZUCCHINI-PAPRIKAGEMUESE MIT KALBFLEISCH
- GULASCH MIT MAIS UND ZUCCHINI
- HUFTSTEAK MIT ZUCCHINI-"BLUETEN"
- KALBSHAXEN MIT ZUCCHINI-MAIS-GEMUESE
- LAMMKOTELETTS AUF ZUCCHINI-PAPRIKA-GEMUESE MIT ROSMAR ...
- SCHWEINELENDCHEN AUF KARTOFFEL-ZUCCHINI-GEMUESE IN MA ...

Roesti

- ZUCCHINI-ROESTI MIT AVOCADOPUEREE

Rote

- CARPACCIO VON ROTER BETE UND ZUCCHINI

Rucola

- RUMPSTEAKS MIT WARMEM CHAMPIGNON-ZUCCHINISALAT
- ZUCCHINI-RUCOLA-ROLLEN

Rzucchini

- ZUCCHINI-RUCOLA-ROLLEN

Salat

- INSALATA DI ZUCCHINE CRUDI - SALAT VON ROHEN ZUCCHINI
- KAESE-ZUCCHINI-SALAT
- KOHLRABI-ZUCCHINI-SALAT MIT EI - PFUNDSKUR
- NUDELSALAT MIT ZUCCHINI UND GETROCKNETEN TOMATEN
- RUMPSTEAKS MIT WARMEM CHAMPIGNON-ZUCCHINISALAT
- TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT
- VEGETARISCH: TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT MIT GEFUELLTEN AV ...
- ZUCCHINI-KAROTTEN-SALAT
- ZUCCHINI-LAUCH-SALAT
- ZUCCHINI-MOEHREN-ROHKOST

Salzwasser

- FISCHSPIESSE AUF ROHEM ZUCCHINISALAT
- SCHELLFISCH MIT ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE
- SCHOLLEN-ZUCCHINI-ROELLCHEN

LAMMKOTELETTS MIT FEIGEN UND ZUCCHINIGEMUESE
LAMMTOPF MIT TOMATEN UND ZUCCHINI
LAMM-ZUCCHINILAIBCHEN MIT SAFRAN-KNOBLAUCHSAUCE
RINDERFILET AUF ZUCCHINISCHEIBEN AN SALATBOUQUET
RUMPSTEAKS MIT WARMEM CHAMPIGNON-ZUCCHINISALAT
SALTIMBOCCA ALLA ROMANA MIT ZUCCHINI
SCHMORBRATEN MIT ZUCCHINI - MIKROWELLE
SCHWEINEFILET AUF ZUCCHINI
SCHWEINEGESCHNETZELTES MIT ZUCCHINI
SCHWEINELENDCHEN AUF KARTOFFEL-ZUCCHINI-GEMUESE IN MA ...
TOMATEN-ZUCCHINI-GRATIN MIT FILET

Fleischlos

GRUENKERN-ZUCCHINI-FRIKADELLEN

Forelle

FORELLENFILET MIT OLIVENKRUSTE AUF GEBRATENEN ZUCCHIN ...

Frikadelle

GRUENKERN-ZUCCHINI-FRIKADELLEN

Frisch

GEBACKENE ZUCCHINI
GEDUENSTETE ZUCCHINI MIT NUSS-KAESE-DIP
GEFUELLTE ZUCCHINI (KARTOFFEL-SPECK-FRISCHRAHM-FUELLUNG)

Sardelle

HAEHNCHENBRUST MIT SARDELLEN AUF WARMEM ZUCCHINISALAT

Sauce

ZUCCHINISAUCE

Sauerkraut

BLUTWURST IM KARTOFFEL-SAUERKRAUT-MANTEL AUF ZUCCHINI ...

Scampi

TAGLIATELLE CON SCAMPI E ZUCCHINE ALLA MENTA - BANDNU ...

Schafkaese

UEBERBACKENE ZUCCHINI MIT SCHAFSKAESE

Schafskaese

MIT SCHAFSKAESE GEFUELLTE ZUCCHINI
SCHAFSKAESE MIT ZUCCHINI

Schellfisch

SCHELLFISCH MIT ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE

Schinken

ZUCCHINI-CORDON BLEU MIT LAUWARMEM KARTOFFELSALAT UND ...
ZUCCHINI IN TOMATENSAUCE
ZUCCHINISCHAUMSUPPE MIT ROHEM SCHINKEN

Schnell

RUMPSTEAKS MIT WARMEM CHAMPIGNON-ZUCCHINISALAT
ZUCCHINI-OMELETT MIT KURKUMA

Scholle

SCHOLLEN-ZUCCHINI-ROELLCHEN

Schwein

GULASCH MIT MAIS UND ZUCCHINI
SCHWEINEFILET AUF ZUCCHINI

MARINIERTE ZUCCHINI
MIT HACKFLEISCH UND GETREIDE GEFUELLTE ZUCCHINI
PEPERONATA MIT ZUCCHINI
UEBERBACKENE ZUCCHINI MIT SCHAFSKAESE
ZUCCHINIGEMUESE MIT CHAMPIGNONS
ZUCCHINI-GEMUESE MIT HACKFLEISCH-KLOESSCHEN
ZUCCHINI IN HASELNUSSPANADE MIT KARTOFFELAUFLAUF
ZUCCHINI-KRAPFEN
ZUCCHINI MIT EIERN
ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH (ETLI KABAK DOLMASI) - TUERKEI
ZUCCHINI MIT KNOBLAUCH GESCHMORT
ZUCCHINI MIT RAUKE-SAUCE
ZUCCHINI-PUFFER
ZUCCHINI-REIS-TOPF
ZUCCHINIROELLCHEN
ZUCCHINI-RUCOLA-ROLLEN
ZUCCHINI UEBERBACKEN

Friteuse

TEMPURA AUS SALBEI UND ZUCCHINI

Garnel

GESCHMORTE GARNELEN MIT TOMATEN-COULIS UND ZUCCHINI

Gebunden

BLUMENKOHLSUPPE MIT ZUCCHINISTREIFEN
BROCCOLISUPPE MIT ZUCCHINI-BOHNEN-TOMATENSALAT
LEGIERTE ZUCCHINISUPPE
ZUCCHINI-CREME-SUPPE
ZUCCHINI-KERBEL-SUPPE
ZUCCHINISUPPE
SCHWEINEGESCHNETZELTES MIT ZUCCHINI
SCHWEINELENDCHEN AUF KARTOFFEL-ZUCCHINI-GEMUESE IN MA ...
TOMATEN-ZUCCHINI-GRATIN MIT FILET
ZUCCHINI-NACKENSPIESSE AUF PILZRAGOUT

Snack

FINGERFOOD: SCHAFSKAESE-ZUCCHINI-SPIESSE
ZUCCHINIROELLCHEN - VARIANTE

Souffle

ZUCCHINI-SOUFFLE

Spaghetti

SPAGHETTI MIT PETERSILIENPESTO UND ZUCCHINI
SPAGHETTI MIT ZUCCHINI

Spanien

ZUCCHINI-SCHINKEN-ROELLCHEN ROLLITOS DE CALABACIN

Speck

GEFUELLTE ZUCCHINI (KARTOFFEL-SPECK-FRISCHRAHM-FUELLUNG)
ZUCCHINI IM SPECKMANTEL

Suessspeise

GEBACKENER ZUCCHINI-PUDDING
ZUCCHINI-ZITRONEN-MOUSSE MIT GEROESTETEN HAFERFLOCKEN

Suesswasser

ZANDER AUF ZUCCHININUDELN

Suppe

BLUMENKOHLSUPPE MIT ZUCCHINISTREIFEN
BROCCOLISUPPE MIT ZUCCHINI-BOHNEN-

ZUCCHINISUPPE MIT KRESSE
ZUCCHINIWEINSUPPE MIT
CROUTONS

Gefluegel

GLACIERTE ENTE AUF
ZITRONENGRASSPIESS MIT
ZUCCHINITEMPURA
HAEHNCHENBRUST MIT
SARDELLEN AUF WARMEM
ZUCCHINISALAT
HAEHNCHEN-CORDON BLEU
MIT ZUCCHINIPUFFERN
HAEHNCHEN-ZUCCHINI-
PFANNE
HAEHNCHEN-ZUCCHINI-
SPIESSE
PERLHUHNBRUST,
ZUCCHINIBLUETEN UND
PAPRIKABUTTER
PUTEN-ZUCCHINI-PFANNE
SALBEIHAEHNCHEN MIT
TOMATEN-ZUCCHINI-
GEMUESE - LOWFAT
ZITRONEN-HAEHNCHEN MIT
ZUCCHINI - WOK
ZUCCHINI INDISCH MIT
HAEHNCHENSCHLEGELN

Gefuellt

BULGARIEN: GEFUELLTE
ZUCCHINI
GEFUELLTE CHAMPIGNONS
(ZUCCHINI-OLIVE)
GEFUELLTE
ZUCCHINIBLUETE AUF
GESCHMOLZENEN TOMATEN
GEFUELLTE
ZUCCHINIBLUETE MIT
HUMMER IN PAPRIKASCHAUM
GEFUELLTE ZUCCHINI
(EMILIA ROMAGNA)
GEFUELLTE
ZUCCHINIHAELFTEN
GEFUELLTE ZUCCHINI MIT
HACKFLEISCH UND
TOMATENSALAT
BULGARIEN: ZUCCHINISUPPE
EINFACHE ZUCCHINI-
CREMESUPPE
FISCHSUPPE MIT
SEELACHSFILET, ZUCCHINI
UND TOMATEN
KUERBIS-ZUCCHINI-SUPPE
MIT PUTENBRUST-STREIFEN
LEGIERTE ZUCCHINISUPPE
LEICHTE ZUCCHINISUPPE
ZUCCHINI-CREME-SUPPE
ZUCCHINI-KAESE-SUPPE
ZUCCHINI-KERBEL-SUPPE
ZUCCHINI-LAMM-EINTOPF
ZUCCHINISCHAUMSUPPE MIT
ROHEM SCHINKEN
ZUCCHINISUPPE
ZUCCHINISUPPE MIT KRESSE
ZUCCHINISUPPE MIT MINZ-
OLIVENOEL
ZUCCHINIWEINSUPPE MIT
CROUTONS

Teigware

GRUENKERN-ZUCCHINI-
FRIKADELLEN
MACCHERONI MIT ZUCCHINI-
SAHNE-SAUCE
MOEHREN-ZUCCHINI-NUDELN
MIT NUSS-KAESESAUCE
NUDEL-ZUCCHINI-PFANNE
PENNE MIT ZUCCHINI
SPAGHETTI MIT KNOBLAUCH
UND ZUCCHINI
SPAGHETTI MIT
PETERSILIENPESTO UND
ZUCCHINI
SPAGHETTI MIT ZUCCHINI
TAGLIATELLE CON SCAMPI E
ZUCCHINE ALLA MENTA -
BANDNU ...
THUNFISCH-ZUCCHINI-
NUDELN
ZITE MIT MUSCHELN UND

TOMATENSAUCE
GEFUELLTE ZUCCHINI MIT LINSEN
GEFUELLTE ZUCCHINI - VARIANTE
ZUCCHINI MIT GRUENKERNSCHROT-FUELLUNG
ZUCCHINI MIT HIRSE GEFUELLT
ZUCCHINI MIT THUNFISCHFUELLUNG
ZUCCHINI-SCHINKEN-ROELLCHEN ROLLITOS DE CALABACIN

Gemuese

AUBERGINEN-ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE
BULGARIEN: GEFUELLTE ZUCCHINI
BULGARIEN: REIS MIT ZUCCHINI
EINGELEGTE ZUCCHINISCHEIBEN
EINGEMACHTE ZUCCHINI
FESTMENUE: ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE,
FRITTIERTE ZUCCHINI
GEBACKENE ZUCCHINI
GEBRATENE AUBERGINEN- UND ZUCCHINISCHEIBEN
GEBRATENE ZUCCHINI
GEDUENSTETE ZUCCHINI MIT NUSS-KAESE-DIP
GEFUELLTE ZUCCHINI
GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE AUF GESCHMOLZENEN TOMATEN
GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE MIT HUMMER IN PAPRIKASCHAUM
GEFUELLTE ZUCCHINI (EMILIA ROMAGNA)
GEFUELLTE
ZUCCHINI - ZITE ALLA CALABRESE
ZUCCHINI-LASAGNE
ZUCCHINIPLAETZCHEN

Teigwarenud

GABELSPAGHETTI MIT ZUCCHINI

Thunfisch

THUNFISCH-ZUCCHINI-NUDELN
ZUCCHINI MIT THUNFISCHFUELLUNG

Toast

TOMATEN-ZUCCHINI- TOAST

Tomate

AUBERGINEN-ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE
FESTMENUE: ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE, FISCHSUPPE MIT SEELACHSFILET, ZUCCHINI UND TOMATEN
GESCHMORTE GARNELEN MIT TOMATEN-COULIS UND ZUCCHINI
LAMMTOPF MIT TOMATEN UND ZUCCHINI
MOZZARELLA MIT TOMATEN UND ZUCCHINI
TOMATEN-ZUCCHINI-AUFLAUF
TOMATEN-ZUCCHINI-FLADEN MIT ZIEGENKAESE
TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT
TOMATEN-ZUCCHINI- TOAST
VEGETARISCH: TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT MIT GEFUELLTEN AV ...
ZUCCHINI IN ROHER TOMATENSAUCE - ZUCCHINI IN SALSA CR ...
ZUCCHINI IN TOMATENSAUCE
ZUCCHINI MIT TOMATEN GESCHMORT

ZUCCHINIHAELFTEN
GEFUELLTE ZUCCHINI (KARTOFFEL-SPECK-FRISCHRAHM-FUELLUNG)
GEFUELLTE ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH UND TOMATENSAUCE
GEFUELLTE ZUCCHINI MIT LINSEN
GEFUELLTE ZUCCHINI - VARIANTE
GEMUESEPUFFER (KAROTTEN, KARTOFFELN, ZUCCHINI, FENCHEL)
GESCHMORTE KANINCHENKEULEN MIT ZUCCHINI-TOMATENGEMUESE
GEWOKTES ZUCCHINI-PAPRIKAGEMUESE MIT KALBFLEISCH
GNOCCHI MIT ZUCCHINI
GRATINIERTE ZUCCHINISTIFTE
GRILL: CHAMPIGNONS UND ZUCCHINI VOM GRILL
GULASCH MIT MAIS UND ZUCCHINI
INDISCHER AZUKIBOHNEN-ZUCCHINI-CURRY
ITALIENISCHER ZUCCHINISALAT
KALBSHAXEN MIT ZUCCHINI-MAIS-GEMUESE
KARTOFFEL-ZUCCHINI-GRATIN
KARTOFFEL-ZUCCHINI-PUFFER MIT JOGHURT-SAUCE
KUERBIS-ZUCCHINI-GEMUESE
KUERBIS-ZUCCHINI-SUPPE MIT PUTENBRUST-STREIFEN
LEICHTE ZUCCHINISUPPE

Tuer

ZUCCHINI UND AEPFEL IN WALNUSS-SAUCE

Tuerkei

ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH (ETLI KABAK DOLMASI) - TUERKEI
ZUCCHINIPUFFER (MUECVER) - TUERKEI

Vegetarisch

GEDUENSTETE ZUCCHINI MIT NUSS-KAESE-DIP
GEFUELLTE CHAMPIGNONS (ZUCCHINI-OLIVE)
GEFUELLTE ZUCCHINI MIT LINSEN
INDISCHER AZUKIBOHNEN-ZUCCHINI-CURRY
NUDEL-ZUCCHINI-PFANNE
SAHNE-RUEHREI MIT ZUCCHINIWUERFELN
VEGETARISCH: TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT MIT GEFUELLTEN AV ...
ZUCCHINIGRATIN EINFACH
ZUCCHINIPUFFER (MUECVER) - TUERKEI
ZUCCHINITERRINE

Vorspeise

BLAETTERTEIG-ZUCCHINI-PASTETE (KOLOKITHOBOURIKO)
BRUSCHETTA MIT MARINIERTEN ZUCCHINI
CARPACCIO VON ROTER BETE UND ZUCCHINI
GEBRATENE AUBERGINEN- UND ZUCCHINISCHEIBEN
GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETEN
INSALATA DI ZUCCHINE CRUDI - SALAT VON ROHEN ZUCCHINI
ZUCCHINIBLUETEN MIT

LOW FAT 30: ZUCCHINI-PFANNE
MARINIERTE ZUCCHINI
MIT HACKFLEISCH UND GETREIDE GEFUELLTE ZUCCHINI
MIT SCHAFSKAESE GEFUELLTE ZUCCHINI
MOEHREN-ZUCCHINI-NUDELN MIT NUSS-KAESESAUCE
PAPRIKAGEMUESE MIT ZUCCHINI
PELLKARTOFFELN MIT GEGRILLTEN ZUCCHINI UND KRAEUTERDIP
PENNE MIT ZUCCHINI
PEPERONATA MIT ZUCCHINI
ROTBARBENFILETS MIT ZUCCHINI-ROSMARIN-GEMUESE
SCHAFSKAESE MIT ZUCCHINI
SCHMORGURKEN UND ZUCCHINI MIT GRUENEN STAMPFKARTOFFELN
SINGLE: ZUCCHINI-SCHOLLEN-ROELLCHEN
SUESS-SAUER EINGELEGTE ZUCCHINI
TEMPURA AUS SALBEI UND ZUCCHINI
TOMATEN-ZUCCHINI-AUFLAUF
TORTILLA MIT ZUCCHINI UND CHORIZA
TUERKISCHE ZUCCHINI-KROKETTEN
UEBERBACKENE ZUCCHINI MIT SCHAFSKAESE
UTRECHTER ZUCCHINI-KUCHEN
ZUCCHINI AN LACHS GEFESSELT
ZUCCHINI-AUBERGINEN-GEMUESE INDISCHER ART
LEBERWURSTFUELLUNG
ZUCCHINI IN ROHER TOMATENSAUCE - ZUCCHINI IN SALSA CR ...
ZUCCHINI-LAUCH-SALAT
ZUCCHINIPLAETZCHEN (ALFREDISSIMO)
ZUCCHINI-SCHINKEN-ROELLCHEN ROLLITOS DE CALABACIN
ZUCCHINITERRINE
ZUCCHINI-TOMATENSALAT MIT PESTO IN DER AUBERGINE
ZUCCHINI UND AEPFEL IN WALNUSS-SAUCE

Vorspeisem

MOZZARELLA MIT TOMATEN UND ZUCCHINI

Warm

ZUCCHINIBLUETEN MIT LEBERWURSTFUELLUNG

Wild

GESCHMORTE KANINCHENKEULEN MIT ZUCCHINI-TOMATENGEMUESE

Wok

GEWOKTES ZUCCHINI-PAPRIKAGEMUESE MIT KALBFLEISCH

Ziegenkaese

TOMATEN-ZUCCHINI-FLADEN MIT ZIEGENKAESE

Zitrone

ZITRONEN-HAEHNCHEN MIT ZUCCHINI - WOK

Zucchii

MOZZARELLA MIT TOMATEN UND ZUCCHINI

Zucchini

ARABISCHE KUECHE: ZUCCHINIPUEREE MIT OLIVEN UND FETA

ZUCCHINI-CORDON BLEU MIT LAUWARMEM KARTOFFELSALAT UND ...
ZUCCHINI-CURRY-REIS MIT ANANAS
ZUCCHINIDATSCHI
ZUCCHINI-FRITTATA
ZUCCHINIGEMUESE MIT CHAMPIGNONS
ZUCCHINI-GEMUESE MIT HACKFLEISCH-KLOESSCHEN
ZUCCHINIGRATIN EINFACH
ZUCCHINIGRATIN MIT SCHINKEN
ZUCCHINI IM SCHAFPELZ
ZUCCHINI IM SPECKMANTEL
ZUCCHINI INDISCH MIT HAEHNCHENSCHLEGELN
ZUCCHINI IN HASELNUSSPANADE MIT KARTOFFELAUFLAUF
ZUCCHINI IN TOMATENSAUCE
ZUCCHINI-KAESESOUFFLE
ZUCCHINI-KAROTTEN-PUFFER
ZUCCHINI-KARTOFFEL-GRATIN
ZUCCHINI-KRAPFEN
ZUCCHINIKUECHLEIN
ZUCCHINI-LACHS-RAGOUT
ZUCCHINILAIBCHEN
ZUCCHINI MEXIKANISCH
ZUCCHINI MIT EIERN
ZUCCHINI MIT GRUENKERNSCHROT-FUELLUNG
ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH (ETLI KABAK DOLMASI) - TUERKEI
ZUCCHINI MIT HIRSE GEFUELLT
ZUCCHINI MIT KNOBLAUCH GESCHMORT
ZUCCHINI MIT RAUKE-SAUCE
AUBERGINEN-ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE
BLUTWURST IM KARTOFFEL-SAUERKRAUT-MANTEL AUF ZUCCHINI ...
BUCATINI MIT ZUCCHINI UND TOMATENSUGO
BULGARIEN: REIS MIT ZUCCHINI
BULGARIEN: ZUCCHINISUPPE
CARPACCIO VON ROTER BETE UND ZUCCHINI
EINFACHE ZUCCHINI-CREMESUPPE
EINGELEGTE ZUCCHINISCHEIBEN
EINGEMACHTE ZUCCHINI
FINGERFOOD: SCHAFSKAESE-ZUCCHINI-SPIESSE
FISCHSPIESSE AUF ROHEM ZUCCHINISALAT
FISCHSUPPE MIT SEELACHSFILET, ZUCCHINI UND TOMATEN
FORELLENFILET MIT OLIVENKRUSTE AUF GEBRATENEN ZUCCHIN ...
FRITTIERTE ZUCCHINI
GEBACKENER ZUCCHINI-PUDDING
GEBACKENE ZUCCHINI
GEBRATENE AUBERGINEN- UND ZUCCHINISCHEIBEN
GEBRATENE ZUCCHINI
GEDUENSTETE ZUCCHINI MIT NUSS-KAESE-DIP
GEFUELLTE CHAMPIGNONS (ZUCCHINI-OLIVE)
GEFUELLTE ZUCCHINI
GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE AUF GESCHMOLZENEN TOMATEN
GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE MIT

ZUCCHINI MIT ROTER CURRYPASTE
ZUCCHINI MIT THUNFISCHFUELLUNG
ZUCCHINI MIT TOMATEN GESCHMORT
ZUCCHINI-MOEHREN-ROHKOST
ZUCCHINI-MUSAKA
ZUCCHINI-NACKENSPIESSE AUF PILZRAGOUT
ZUCCHINI ORIENTALISCH
ZUCCHINI-PASTETE
ZUCCHINI-PFANNE
ZUCCHINIPFANNE MIT EI
ZUCCHINI-PFANNKUCHEN
ZUCCHINI-PUFFER
ZUCCHINI-PUFFER MIT PAPRIKA-PESTO
ZUCCHINIPUFFER (MUECVER) - TUERKEI
ZUCCHINI-REIS-TOPF
ZUCCHINIROELLCHEN
ZUCCHINI-RUCOLA-ROLLEN
ZUCCHINISAUCE
ZUCCHINI-SCHINKEN-ROELLCHEN ROLLITOS DE CALABACIN
ZUCCHINI-SOUFFLE
ZUCCHINISUPPE MIT MINZ-OLIVENOEL
ZUCCHINITERRINE
ZUCCHINI-TOMATENGEMUESE MIT HIRSE UND LAMM
ZUCCHINI-TOMATENSALAT MIT PESTO IN DER AUBERGINE
ZUCCHINI UEBERBACKEN

Gratin

KARTOFFEL-ZUCCHINI-GRATIN
MIT SCHAFSKAESE
GEFUELLTE ZUCCHINI
BRUSCHETTA UND BLUETENSALAT
GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE MIT HUMMER IN PAPRIKASCHAUM
GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETEN
GEFUELLTE ZUCCHINI (EMILIA ROMAGNA)
GEFUELLTE ZUCCHINI (KARTOFFEL-SPECK-FRISCHRAHM-FUELLUNG)
GEFUELLTE ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH UND TOMATENSAUCE
GEFUELLTE ZUCCHINI MIT LINSEN
GEFUELLTE ZUCCHINI - VARIANTE
GESCHMORTE GARNELEN MIT TOMATEN-COULIS UND ZUCCHINI
GLACIERTE ENTE AUF ZITRONENGRASSPIESS MIT ZUCCHINITEMPURA
GNOCCHI MIT ZUCCHINI
GRATINIERTE ZUCCHINISTIFTE
GRIECHISCHER ZUCCHINI-AUFLAUF
GRILL: CHAMPIGNONS UND ZUCCHINI VOM GRILL
GRUENKERN-ZUCCHINI-FRIKADELLEN
HAEHNCHENBRUST MIT SARDELLEN AUF WARMEM ZUCCHINISALAT
HAEHNCHEN-CORDON BLEU MIT ZUCCHINIPUFFERN
HAEHNCHEN-ZUCCHINI-SPIESSE
HUFTSTEAK MIT ZUCCHINI-"BLUETEN"
INDISCHER AZUKIBOHNEN-

TOMATEN-ZUCCHINI-GRATIN MIT FILET
UTRECHTER ZUCCHINI-KUCHEN
ZUCCHINIGRATIN
ZUCCHINIGRATIN EINFACH
ZUCCHINI-GRATIN MIT BERGKAESE UND MAKKARONI
ZUCCHINIGRATIN MIT SCHINKEN
ZUCCHINI IN TOMATENSAUCE
ZUCCHINI-KAESESOUFFLE
ZUCCHINI-KARTOFFEL-GRATIN
ZUCCHINI-MUSAKA
ZUCCHINIPUFFER (MUECVER) - TUERKEI

Grill

PELLKARTOFFELN MIT GEGRILLTEN ZUCCHINI UND KRAEUTERDIP

Gruenkern

GRUENKERN-ZUCCHINI-FRIKADELLEN

Gurken

SCHMORGURKEN UND ZUCCHINI MIT GRUENEN STAMPFKARTOFFELN

Hackfleisch

GEFUELLTE ZUCCHINIHAELFTEN
MIT HACKFLEISCH UND GETREIDE GEFUELLTE ZUCCHINI
ZUCCHINI-GEMUESE MIT HACKFLEISCH-KLOESSCHEN
ZUCCHINI-HACKFLEISCH-PASTETE MIT TOMATENSAUCE
ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH (ETLI KABAK DOLMASI) - TUERKEI

Haehnchen

ZUCCHINI-CURRY
ITALIENISCHER ZUCCHINISALAT
KAESE-ZUCCHINI-SALAT
KALBSHAXEN MIT ZUCCHINI-MAIS-GEMUESE
KARTOFFEL-ZUCCHINI-GRATIN
KARTOFFEL-ZUCCHINI-PUFFER MIT JOGHURT-SAUCE
KUERBIS-ZUCCHINI-GEMUESE
KUERBIS-ZUCCHINI-SUPPE MIT PUTENBRUST-STREIFEN
LAMMKOTELETTS MIT FEIGEN UND ZUCCHINIGEMUESE
LAMMTOPF MIT TOMATEN UND ZUCCHINI
LEGIERTE ZUCCHINISUPPE
LEICHTE ZUCCHINISUPPE
LOW FAT 30: ZUCCHINI-PFANNE
MACCHERONI MIT ZUCCHINI-SAHNE-SAUCE
MAISPIZZA MIT ZUCCHINI
MIT HACKFLEISCH UND GETREIDE GEFUELLTE ZUCCHINI
MIT SCHAFSKAESE GEFUELLTE ZUCCHINI
NUDELOMELETT MIT ZUCCHINI
NUDELREIS MIT ZUCCHINI
NUDEL-ZUCCHINI-PFANNE
PAPRIKAGEMUESE MIT ZUCCHINI
PAPRIKA-ZUCCHINI CHUTNEY
PELLKARTOFFELN MIT GEGRILLTEN ZUCCHINI UND KRAEUTERDIP
PENNE MIT ZUCCHINI
PEPERONATA MIT ZUCCHINI

HAEHNCHENBRUST MIT SARDELLEN AUF WARMEM ZUCCHINISALAT
HAEHNCHEN-CORDON BLEU MIT ZUCCHINIPUFFERN
HAEHNCHEN-ZUCCHINI-SPIESSE
SALBEIHAEHNCHEN MIT TOMATEN-ZUCCHINI-GEMUESE - LOWFAT
ZITRONEN-HAEHNCHEN MIT ZUCCHINI - WOK
ZUCCHINI INDISCH MIT HAEHNCHENSCHLEGELN

Hase

GESCHMORTE KANINCHENKEULEN MIT ZUCCHINI-TOMATENGEMUESE

Haselnuss

ZUCCHINI IN HASELNUSSPANADE MIT KARTOFFELAUFLAUF

Hirse

ZUCCHINI-TOMATENGEMUESE MIT HIRSE UND LAMM

Huhn

HAEHNCHEN-ZUCCHINI-PFANNE

Hummer

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE MIT HUMMER IN PAPRIKASCHAUM

Imbiss

ZUCCHINIROELLCHEN - VARIANTE

Indisch

ZUCCHINI INDISCH MIT HAEHNCHENSCHLEGELN

Italien

FRITTATA MIT ZUCCHINI
INSALATA DI ZUCCHINE CRUDI - SALAT VON ROHEN
PIKANTE ZUCCHINITORTE
PUTEN-ZUCCHINI-PFANNE
RINDERFILET AUF ZUCCHINISCHEIBEN AN SALATBOUQUET
ROTBARBENFILETS MIT ZUCCHINI-ROSMARIN-GEMUESE
SAHNE-RUEHREI MIT ZUCCHINIWUERFELN
SCHAFSKAESE MIT ZUCCHINI
SCHMORBRATEN MIT ZUCCHINI - MIKROWELLE
SCHMORGURKEN UND ZUCCHINI MIT GRUENEN STAMPFKARTOFFELN
SCHOLLEN-ZUCCHINI-ROELLCHEN
SCHWEINEFILET AUF ZUCCHINI
SPAGHETTI MIT KNOBLAUCH UND ZUCCHINI
SPAGHETTI MIT PETERSILIENPESTO UND ZUCCHINI
SPAGHETTI MIT ZUCCHINI
SUESS-SAUER EINGELEGTE ZUCCHINI
THUNFISCH-ZUCCHINI-NUDELN
TOMATEN-ZUCCHINI-AUFLAUF
TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT
TOMATEN-ZUCCHINI- TOAST
TORNATENZUCCHINI
TUERKISCHE ZUCCHINI-KROKETTEN
UTRECHTER ZUCCHINI-KUCHEN
VEGETARISCH: TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT MIT GEFUELLTEN AV ...
ZANDER AUF ZUCCHININUDELN

ZUCCHINI
SALTIMBOCCA ALLA ROMANA MIT ZUCCHINI
ZITE MIT MUSCHELN UND ZUCCHINI - ZITE ALLA CALABRESE
ZUCCHINI IN ROHER TOMATENSAUCE - ZUCCHINI IN SALSA CR ...

Joghurt

KARTOFFEL-ZUCCHINI-PUFFER MIT JOGHURT-SAUCE

Kaese

FINGERFOOD: SCHAFSKAESE-ZUCCHINI-SPIESSE
GEFUELLTE ZUCCHINI - VARIANTE
KAESE-ZUCCHINI-SALAT
MOZZARELLA MIT TOMATEN UND ZUCCHINI
ZUCCHINIGEMUESE MIT CHAMPIGNONS
ZUCCHINI IM SCHAFPELZ
ZUCCHINI-KAESESOUFFLE
ZUCCHINI-KAESE-SUPPE
ZUCCHINI MIT EIERN

Kalb

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE MIT BRUSCHETTA UND BLUETENSALAT
GEWOKTES ZUCCHINI-PAPRIKAGEMUESE MIT KALBFLEISCH
KALBSHAXEN MIT ZUCCHINI-MAIS-GEMUESE
SALTIMBOCCA ALLA ROMANA MIT ZUCCHINI

Kalt

CARPACCIO VON ROTER BETE UND ZUCCHINI
KAESE-ZUCCHINI-SALAT
KOHLRABI-ZUCCHINI-SALAT
ZITE MIT MUSCHELN UND ZUCCHINI - ZITE ALLA CALABRESE
ZITRONEN-HAEHNCHEN MIT ZUCCHINI - WOK
ZUCCHINI AN LACHS GEFESSELT
ZUCCHINI-AUBERGINEN-GEMUESE INDISCHER ART
ZUCCHINI-AUFLAUF
ZUCCHINIBLUETEN MIT LEBERWURSTFUELLUNG
ZUCCHINI-CORDON BLEU MIT LAUWARMEM KARTOFFELSALAT UND ...
ZUCCHINI-CREME-SUPPE
ZUCCHINI-CURRY-REIS MIT ANANAS
ZUCCHINIDATSCHI
ZUCCHINI-FRITTATA
ZUCCHINI-FRITTATA E&T
ZUCCHINIGEMUESE MIT CHAMPIGNONS
ZUCCHINI-GEMUESE MIT HACKFLEISCH-KLOESSCHEN
ZUCCHINIGRATIN
ZUCCHINIGRATIN EINFACH
ZUCCHINI-GRATIN MIT BERGKAESE UND MAKKARONI
ZUCCHINIGRATIN MIT SCHINKEN
ZUCCHINI-HACKFLEISCH-PASTETE MIT TOMATENSAUCE
ZUCCHINI IM SCHAFPELZ
ZUCCHINI IM SPECKMANTEL
ZUCCHINI INDISCH MIT HAEHNCHENSCHLEGELN
ZUCCHINI IN HASELNUSSPANADE MIT KARTOFFELAUFLAUF
ZUCCHINI IN ROHER TOMATENSAUCE - ZUCCHINI

MIT EI - PFUNDSKUR
NUDELSALAT MIT ZUCCHINI UND GETROCKNETEN TOMATEN
TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT
VEGETARISCH: TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT MIT GEFUELLTEN AV ...
ZUCCHINI IN ROHER TOMATENSAUCE - ZUCCHINI IN SALSA CR ...
ZUCCHINI-KAROTTEN-SALAT
ZUCCHINI-ZITRONEN-MOUSSE MIT GEROESTETEN HAFERFLOCKEN

Karotte

ZUCCHINI-KAROTTEN-SALAT
ZUCCHINI-MOEHREN-ROHKOST

Kartoffel

BLUTWURST IM KARTOFFEL-SAUERKRAUT-MANTEL AUF ZUCCHINI ...
BRATKARTOFFELN MIT ZUCCHINI UND PUTENBRUST
GEFUELLTE ZUCCHINI (KARTOFFEL-SPECK-FRISCHRAHM-FUELLUNG)
KARTOFFEL-ZUCCHINI-GRATIN
KARTOFFEL-ZUCCHINI-PUFFER MIT JOGHURT-SAUCE
PELLKARTOFFELN MIT GEGRILLTEN ZUCCHINI UND KRAEUTERDIP
SCHMORGURKEN UND ZUCCHINI MIT GRUENEN STAMPFKARTOFFELN
UTRECHTER ZUCCHINI-KUCHEN
ZUCCHINI-FRITTATA E&T
ZUCCHINI-KARTOFFEL-GRATIN
IN SALSA CR ...
ZUCCHINI IN TOMATENSAUCE
ZUCCHINI-KAESESOUFFLE
ZUCCHINI-KAESE-SUPPE
ZUCCHINI-KAROTTEN-SALAT
ZUCCHINI-KARTOFFEL-GRATIN
ZUCCHINI-KERBEL-SUPPE
ZUCCHINI-KRAPFEN
ZUCCHINI-KUCHEN (GROSSMUTTER)
ZUCCHINI-KUCHEN I
ZUCCHINI-KUCHEN MIT SCHOKOLADENGLASUR
ZUCCHINIKUECHLEIN
ZUCCHINILAIBCHEN
ZUCCHINI-LAMM-EINTOPF
ZUCCHINI-LASAGNE
ZUCCHINI-LAUCH-SALAT
ZUCCHINI MEXIKANISCH
ZUCCHINI MIT EIERN
ZUCCHINI MIT GRUENKERNSCHROT-FUELLUNG
ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH (ETLI KABAK DOLMASI) - TUERKEI
ZUCCHINI MIT HIRSE GEFUELLT
ZUCCHINI MIT KNOBLAUCH GESCHMORT
ZUCCHINI MIT RAUKE-SAUCE
ZUCCHINI MIT ROTER CURRYPASTE
ZUCCHINI MIT THUNFISCHFUELLUNG
ZUCCHINI MIT TOMATEN GESCHMORT
ZUCCHINI-MOEHREN-ROHKOST
ZUCCHINI-MOZZARELLA-AUFLAUF
ZUCCHINI-MUSAKA
ZUCCHINI ORIENTALISCH

ZUCCHINILAIBCHEN
ZUCCHINI-ROESTI MIT AVOCADOPUEREE

Kerbel

ZUCCHINI-KERBEL-SUPPE

Kinder

MACCHERONI MIT ZUCCHINI-SAHNE-SAUCE

Kohlrabi

KOHLRABI-ZUCCHINI-SALAT MIT EI - PFUNDSKUR

Konserve

EINGEMACHTE ZUCCHINI
PAPRIKA-ZUCCHINI CHUTNEY
TORNATENZUCCHINI

Korea

ZUCCHINIPLAETZCHEN

Kresse

ZUCCHINISUPPE MIT KRESSE

Kreta

BLAETTERTEIG-ZUCCHINI-PASTETE (KOLOKITHOBOURIKO)

Krustentier

GESCHMORTE GARNELEN MIT TOMATEN-COULIS UND ZUCCHINI

Kuchen

QUARKKUCHEN MIT ZUCCHINI UND KUERBIS-KETCHUP
ZUCCHINI-KUCHEN (GROSSMUTTER)
ZUCCHINI-KUCHEN I
ZUCCHINI-KUCHEN MIT SCHOKOLADENGLASUR

Kuerbis

KUERBIS-ZUCCHINI-GEMUESE
KUERBIS-ZUCCHINI-SUPPE MIT PUTENBRUST-STREIFEN

Lachs

ZUCCHINI AN LACHS GEFESSELT
ZUCCHINI-LACHS-RAGOUT

ZUCCHINI-PASTETE
ZUCCHINI-PESTO-ECKEN
ZUCCHINI-PFANNE
ZUCCHINIPFANNE MIT EI
ZUCCHINI-PFANNKUCHEN
ZUCCHINI-PIZZA
ZUCCHINIPLAETZCHEN
ZUCCHINIPLAETZCHEN (ALFREDISSIMO)
ZUCCHINI-PUFFER
ZUCCHINI-PUFFER MIT PAPRIKA-PESTO
ZUCCHINIPUFFER (MUECVER) - TUERKEI
ZUCCHINI-QUICHE MIT MOEHREN-APRIKOSEN SOSSE
ZUCCHINI-REIS-TOPF
ZUCCHINIROELLCHEN
ZUCCHINIROELLCHEN - VARIANTE
ZUCCHINI-ROESTI MIT AVOCADOPUEREE
ZUCCHINI-RUEHREI
ZUCCHINISAUCE
ZUCCHINISCHAUMSUPPE MIT ROHEM SCHINKEN
ZUCCHINI-SCHINKEN-ROELLCHEN ROLLITOS DE CALABACIN
ZUCCHINI-SOUFFLE
ZUCCHINISUPPE
ZUCCHINISUPPE MIT KRESSE
ZUCCHINISUPPE MIT MINZ-OLIVENOEL
ZUCCHINI-TARTE MIT LEINSAMENKRUSTE
ZUCCHINI-TOMATENGEMUESE MIT HIRSE UND LAMM
ZUCCHINI-TORTE
ZUCCHINI UEBERBACKEN
ZUCCHINI UND AEPFEL IN WALNUSS-SAUCE

Lamm
LAMMKOTELETTS AUF ZUCCHINI-PAPRIKA-GEMUESE MIT ROSMAR ...
LAMMKOTELETTS MIT FEIGEN UND ZUCCHINIGEMUESE
LAMMTOPF MIT TOMATEN UND ZUCCHINI
LAMM-ZUCCHINILAIBCHEN MIT SAFRAN-KNOBLAUCHSAUCE
ZUCCHINI-LAMM-EINTOPF
ZUCCHINI-TOMATENGEMUESE MIT HIRSE UND LAMM

Lasagne
ZUCCHINI-LASAGNE

Lauch
ZUCCHINI-LAUCH-SALAT

Leberwurst
ZUCCHINIBLUETEN MIT LEBERWURSTFUELLUNG

Libanon
ZUCCHINI MIT RAUKE-SAUCE

Linse
GEFUELLTE ZUCCHINI MIT LINSEN

ZUCCHINIWEINSUPPE MIT CROUTONS
ZUCCHINI-ZITRONEN-MOUSSE MIT GEROESTETEN HAFERFLOCKEN

Zuccini
FESTMENUE: ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE,

AUBERGINEN-ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE

Für 1 Person

Zutaten

- *100 g Auberginen*
- *50 g Zucchini*
- *100 g Tomaten*
- *1 Zwiebel*
- *klein. Knoblauch*
- *1 EL Olivenoel*
- *Einige Petersilienblaetter, fein geschnitten*
- *klein. Basilikum, gehackt*
- *klein. Thymian, fein gehackt*
- *Eventuell 5O ml Wasser*
- *Salz, Pfeffer*
- *1/2 g Pflanzliches Bindemittel*

GEEIGNET BEI ALLERGIE GEGEN Kuhmilch; Ei; Kuhmilch und Ei

1. Die Auberginen und die Zucchini gut waschen und mit der Schale in feine Scheiben schneiden. Sind die Fruechte sehr gross, so sollten sie halbiert oder auch geviertelt werden. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und die Tomaten achteln.

2. Die Zwiebel und den Knoblauch schaelen, in feine Scheiben oder Wuerfel schneiden und im erhitzten Oel goldgelb duensten. Zuerst die Auberginen und die Zucchini dazugeben und mitduensten, dann die Tomaten und die Haelfte der Kraeuter dazugeben. Moeglicherweise muss man noch etwas Wasser beigeben. Den Topf abdecken und das Gemuese etwa 5 Minuten duensten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die restlichen Kraeuter dazugeben, mit pflanzlichem Bindemittel bestreuen, nochmals gut mischen und anrichten.

Stichworte	Allergie, Aubergine, Gemuese, Tomate, Zucchini

Gemuese, Aubergine, Tomate, Zucchini, Allergie

AUBERGINEN-ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE

ZUCCHINI MIT HIRSE GEFUELLT

Für 1 Rezept

Zutaten

- *1 Person*
- *100 g Hirse*
- *200 ml Wasser*
- *200 g Zucchini*
- *1 Tomate*
- *1 Zwiebel*
- *1 EL Sonnenblumenoel*
- *klein. Basilikum; fein gehackt*
- *klein. Oregano, fein gehackt*
- *Salz*
- *Pfeffer, frisch gemahlen*
- *20 g Emmentaler, gerieben*

GEEIGNET BEI ALLERGIE GEGEN Ei

1. Die Hirse in das kochende Wasser einlaufen lassen und aufkochen. Im vorgeheizten Backofen bei 100 C abgedeckt 20 Minuten quellen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und halbieren. Soweit als moeglich das Innere mit einem Kaffeeloeffel herauskratzen und klein schneiden. Die Tomate waschen und in kleine Wuerfel schneiden. Die Zwiebel schaelen und fein hacken.

3. Die Zwiebel im Oel anduensten, dann die Tomaten- und Zucchiniwuerfel zusammen mit den Kraeutern dazugeben und mitduensten.

4. Die fertige Hirse dazugeben, alles mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Mit dieser Mischung die ausgehoehlten Zucchini fuellen, mit Emmentaler bestreuen, in eine gefettete Form setzen, etwas Wasser angiessen und im heissen Backoffen bei 175 C etwa 15 Minuten ueberbacken.

LITERATUR Borelli, S. et al: Nahrungsmittel-Allergien - So ernaehren Sie sich richtig. Falken Verlag.; Niedernhausen 1988.

Stichworte	Allergie, Eifrei, Gefuellt, Gemuese, Zucchini

Gemuese, Gefuellt, Zucchini, Eifrei, Allergie

ZUCCHINI MIT HIRSE GEFUELLT

BLAETTERTEIG-ZUCCHINI-PASTETE (KOLOKITHOBOURIKO)

Für 4 Portionen

Zutaten

- *60 g Butter*
- *Butter fuer das Blech*
- *500 g Fillo; griechischer Blaetterteig*
- *800 g Kleine Zucchini*
- *Mehl zum Wenden*
- *200 g Feta-Kaese*
- *Pfeffer aus der Muehle*
- *1 Bd. Dill*
- *2 Eier*
- *2 EL Olivenoel*
- *2 EL Sesamkoerner*

Das Rezept fuer die aussen knusprige, innen saftige Pastete stammt aus Sitia im Osten der Insel.

Butter schmelzen. Ein grosses Blech einfetten. Den Fillo auseinanderfalten. Das oberste Teigblatt duenn mit Butter einstreichen und auf das Blech ziehen. Alle weiteren Blaetter, bis auf die 3 letzten, ebenso einstreichen und auf das erste Blatt ziehen. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Zucchini in duenne Scheiben schneiden, in Mehl wenden und ueberschuessiges Mehl abschuetteln.

Die Haelfte der Zucchini dachziegelartig auf den gebutterten Teig legen. Kaese mit einer Gabel zerbroeckeln und auf die Zucchini streuen, leicht mit Pfeffer wuerzen. Den Dill hacken und ueberstreuen. Eine zweite Schicht Zucchini auflegen.

Zwei Filloblaetter mit Butter einstreichen, auf die Zucchini legen, Teigraender an den Seiten darueberklappen und alles mit dem letzten, eingebutterten Filloblatt abdecken.

Die Pastete in 4 bis 5 cm grosse Quadrate oder Rauten schneiden. Eier mit 4 EL Wasser und Olivenoel verquirlen, ueber die Teigoberflaeche verteilen, mit Sesam bestreuen und in Ofenmitte 60 bis 70 Minuten goldgelb backen.

Stichworte	Kreta, Vorspeise

Vorspeise, Kreta

BLAETTERTEIG-ZUCCHINI-PASTETE (KOLOKITHOBOURIKO)

Rubrikübersicht

Backen, Kuchen

Backen, Kuchen, Zucchini

Backen, Pikant

Backen, Pikant, Muerbteig, Zucchini

Backen, Pikant, Pizza, Polenta

Backen, Pikant, Pizza, Zucchini

Backen, Pikant, Tomate, Ziegenkaese

Backen, Pikant, Zucchini

Backen, Pizza, Zucchini, Mais

Backofen, Auflauf, Zucchini

Backofen, Auflauf, Zucchini, Mozzarella

Backofen, Gemuese, Zucchini

Backofen, Gratin, Fleisch, Schwein

Backofen, Gratin, Zucchini

Backofen, Pastete, Hackfleisch, Zucchini

Backofen, Souffle, Gemuese, Zucchini, Ei

Beilage, Dip, Zucchini, Feta

Beilage, Nudel, Zucchini

Eierspeise, Gemuese

Eierspeise, Pikant, Italien

Eierspeise, Pikant, Schnell

Eierspeise, Pikant, Zucchini

Eierspeise, Pikant, Zucchini, Mikrowelle, Vegetarisch

Eierspeise, Zucchini, Kartoffel

Fisch, Dorade

Fisch, Forelle, Zucchini

Fisch, Gemuese

Fisch, Gemuese, Lachs

Fisch, Gemuese, Zucchini

Fisch, Salzwasser, Schellfisch

Fisch, Salzwasser, Scholle, Zucchini

Fisch, Salzwasser, Zucchini

Fisch, Suesswasser, Zucchini

Fleisch, Kalb, Gemuese, Wok

Fleisch, Kalb, Gemuese, Zucchini, Mais

Fleisch, Kalb, Italien

Fleisch, Kalb, Zucchini, Blueten

Fleisch, Lamm

Fleisch, Lamm, Feige, Zucchini

Fleisch, Lamm, Tomate, Zucchini

Fleisch, Rind, Salat, Rucola, Schnell

Fleisch, Rind, Zucchini

Fleisch, Rind, Zucchini, Mikrowelle

Fleisch, Rind, Zucchini, Mozzarella

Fleisch, Schwein

Fleisch, Schwein, Gemuese

Fleisch, Schwein, Roemertopf

Fleisch, Schwein, Zucchini

Gefluegel, Ente, Zucchini, Reis

Gefluegel, Haehnchen, Gemuese, Zucchini, Indisch

Gefluegel, Haehnchen, Lowfat

Gefluegel, Haehnchen, Sardelle, Zucchini

Gefluegel, Haehnchen, Zucchini

Gefluegel, Haehnchen, Zucchini, Zitrone

Gefluegel, Huhn

Gefluegel, Perlhuhn

Gefluegel, Pute, Zucchini

Gemuese, Aubergine, Tomate, Zucchini, Allergie

Gemuese, Auflauf, Tomate, Zucchini

Gemuese, Bratling

Gemuese, Bratling, Zucchini

Gemuese, Bratling, Zucchini, Pesto

Gemuese, Eingelegt, Zucchini

Gemuese, Frisch, Eintopf, Zucchini, Reis

Gemuese, Frisch, Mariniert

Gemuese, Frisch, Paprika, Zucchini

Gemuese, Frisch, Rzucchini, Rucola

Gemuese, Frisch, Schafkaese

Gemuese, Frisch, Zucchini

Gemuese, Frisch, Zucchini, Ei, Kaese

Gemuese, Frisch, Zucchini, Hackfleisch

Gemuese, Frisch, Zucchini, Hackfleisch, Tuerkei

Gemuese, Frisch, Zucchini, Haselnuss

Gemuese, Frisch, Zucchini, Kartoffel, Speck

Gemuese, Frisch, Zucchini, Pilz, Kaese

Gemuese, Frisch, Zucchini, Rauke, Libanon

Gemuese, Frisch, Zucchini, Vegetarisch

Gemuese, Friteuse

Gemuese, Gefuellt

Gemuese, Gefuellt, Hackfleisch

Gemuese, Gefuellt, Zucchini

Gemuese, Gefuellt, Zucchini, Eifrei, Allergie

Gemuese, Gefuellt, Zucchini, Fisch

Gemuese, Gefuellt, Zucchini, Hummer, Paprika

Gemuese, Gefuellt, Zucchini, Kaese

Gemuese, Gefuellt, Zucchini, Linse, Vegetarisch

Gemuese, Gefuellt, Zucchini, Thunfisch

Gemuese, Gratin, Vegetarisch, Zucchini, Tuerkei

Gemuese, Gratin, Zucchini

Gemuese, Gratin, Zucchini, Kaese

Gemuese, Gratin, Zucchini, Kartoffel

Gemuese, Gratin, Zucchini, Quark

Gemuese, Gratin, Zucchini, Schafskaese

Gemuese, Gratin, Zucchini, Tomate, Schinken

Gemuese, Gratin, Zucchini, Vegetarisch

Gemuese, Gurken, Zucchini, Kartoffel

Gemuese, Kartoffel, Zucchini

Gemuese, Kartoffel, Zucchini, Grill

Gemuese, Kartoffel, Zucchini, Joghurt

Gemuese, Konserve, Zucchini

Gemuese, Kuerbis, Zucchini

Gemuese, Mariniert, Zucchini

Gemuese, Paprika, Zucchini

Gemuese, Pfannkuchen, Zucchini

Gemuese, Pilze, Zucchini

Gemuese, Vegetarisch, Bohne, Zucchini

Gemuese, Zucchini

Gemuese, Zucchini, Aubergine

Gemuese, Zucchini, Champignon

Gemuese, Zucchini, Ei

Gemuese, Zucchini, Hirse, Lamm, Lowfat

Gemuese, Zucchini, Kaese

Gemuese, Zucchini, Kartoffel, Gratin

Gemuese, Zucchini, Lachs

Gemuese, Zucchini, Mexico

Gemuese, Zucchini, Reis

Gemuese, Zucchini, Schafskaese

Gemuese, Zucchini, Schinken

Gemuese, Zucchini, Speck

Gemuese, Zucchini, Tomate

Gemuese, Zuccini, Tomate

Imbiss, Snack, Zucchini

Kartoffel

Kartoffel, Blutwurst, Sauerkraut, Zucchini

Kartoffel, Roesti, Zucchini, Avocado

Konserve, Chutney, Zucchini, Paprika

Konserve, Einkochen, Zucchini

Krustentier, Garnel, Tomate, Zucchini, Mallorca

Nudel, Pasta, Zucchini

Pilz, Gefuellt, Zucchini, Olive, Vegetarisch

Salat, Gemuese, Karotte, Zucchini

Salat, Kalt, Kaese, Zucchini

Salat, Kalt, Karotte, Zucchini

Salat, Kalt, Kohlrabi, Ei, Pfundskur

Salat, Kalt, Nudel

Salat, Kalt, Tomate, Zucchini

Salat, Kalt, Tomate, Zucchini, Vegetarisch

Sauce, Gemuese, Zucchini

Schwein, Gemuese, Pilz

Snack, Kaese, Zucchini

Suessspeise, Kalt, Zucchini

Suessspeise, Pudding, Zucchini

Suppe, Creme, Zucchini

Suppe, Creme, Zucchini, Kaese

Suppe, Creme, Zucchini, Schinken

Suppe, Eintopf, Fisch, Zucchini, Tomate

Suppe, Eintopf, Lamm, Zucchini

Suppe, Gebunden, Blumenkohl

Suppe, Gebunden, Broccoli

Suppe, Gebunden, Zucchini

Suppe, Gebunden, Zucchini, Kerbel

Suppe, Gebunden, Zucchini, Kresse

Suppe, Gemuese, Kuerbis, Zucchini, Pute

Suppe, Gemuese, Zucchini

Suppe, Zucchini

Teigware, Frikadelle, Zucchini, Gruenkern, Fleischlos

Teigware, Gemuese, Zucchini

Teigware, Nudel, Gemuese

Teigware, Nudel, Lasagne, Zucchini

Teigware, Nudel, Muschel, Zucchini, Italien

Teigware, Nudel, Scampi

Teigware, Nudel, Zucchini

Teigware, Nudel, Zucchini, Kinder

Teigware, Nudel, Zucchini, Thunfisch

Teigware, Nudel, Zucchini, Vegetarisch

Teigware, Pfannkuchen, Zucchini, Korea

Teigware, Spaghetti, Pesto, Zucchini

Teigware, Spaghetti, Zucchini

Teigwarenud

Toast, Tomate, Zucchini

Vorspeise, Brot

Vorspeise, Gemuese

Vorspeise, Gemuese, Aubergine, Zucchini

Vorspeise, Gemuese, Gefuellt, Zucchini, Spanien

Vorspeise, Gemuese, Vegetarisch

Vorspeise, Kalt, Carpaccio, Rote bete, Zucchini

Vorspeise, Kalt, Zucchini, Tomate, Italien

Vorspeise, Kreta

Vorspeise, Salat, Italien

Vorspeise, Salat, Zucchini, Lauch

Vorspeise, Warm, Zucchini, Leberwurst

Vorspeise, Zucchini

Vorspeise, Zucchini, Apfel, Tuer

Vorspeisem, Kaese, Tomate, Zucchii

Wild, Federwild, Hase, Gemuese

Backen, Kuchen

QUARKKUCHEN MIT ZUCCHINI UND KUERBIS-KETCHUP

QUARKKUCHEN MIT ZUCCHINI UND KUERBIS-KETCHUP

Für 1 Rezept

Zutaten

- *1 Becher TK-Blattspinat (300 g)*
- *2 Bd. Lauchzwiebeln*
- *4 Knoblauchzehen*
- *4 EL Kuerbiskerne*
- *5 EL Olivenoel*
- *Salz und Pfeffer*
- *1/2 TL Gemahlener Macis (Muskatbluete)*
- *750 g Braune Champignons*
- *1200 g Kleine Zucchini*
- *Fett fuer die Pfanne*
- *1 TL Getrockneter Rosmarin*

QUARKGUSS

- *150 g Schweizer Emmentaler-Kaese*
- *6 Eier*
- *500 g Magerquark*
- *250 g Schmand*
- *5 EL Maisgriess (Polentagriess)*
- *1 TL Cayennepfeffer*
- *250 g Cocktail-Tomaten*

Aufgetauten Spinat ausdruecken und grob hacken. Lauchzwiebeln putzen und fein hacken. Die Haelfte Lauchzwiebeln, zerdrueckten Knoblauch und zwei Essloeffel Kuerbiskerne in zwei Essloeffel Oel anbraten. Spinat zugeben und zwei Minuten duensten. Mit Salz, Pfeffer und Macis abschmecken und beiseite stellen. Champignons putzen und mit restlichen Lauchzwiebeln in zwei Essloeffel Oel bei hoher Hitze unter Ruehren anduensten, bis die ganze Fluessigkeit verdampft ist. Das dauert etwa vier Minuten.

Zucchini abspuelen und in etwa 2 cm grosse Wuerfel schneiden. In siedendem Salzwasser 30 Sekunden garen, kalt abspuelen und abtropfen lassen. Champignons, Spinat und etwa Zweidrittel der Zucchini vermischen. Salzen, pfeffern und auf der gefetteten Fettpfanne des Backofens verteilen. Mit Rosmarin bestreuen. Fuer den Quarkguss: Emmentaler-Kaese fein raffeln. Eier, Quark, Schmand, Griess, Cayennepfeffer, Salz und Kaese verruehren. Auf das Gemuese geben, glattstreichen und mit restlichen Zucchini und halbierten Tomaten belegen. Restliche Kuerbiskerne fein hacken. Mit restlichem Oel und zwei Prisen Salz verruehren und Tomaten und Zucchini damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen etwa 35 Minuten bei 200 Grad, Umluft 175 Grad, Gas Stufe 3 goldbraun backen. Eventuell mit Backpapier abdecken.

Dazu Kuerbis-Ketchup: Ein Glas eingelegten Kuerbis (200 g) auf einem Sieb abtropfen lassen. Kuerbissud auffangen. Den Kuerbis, fuenf Essloeffel Kuerbissud und ein Paeckchen Tomatenpueree (200 g) mit dem Schneidstab des Handruehrers oder im Mixer puerieren. Mit einem Teeloeffel Chilipulver, ein bis zwei Essloeffel Worchestersosse und Salz abschmecken.

Zum Quarkkuchen mit Kuerbis-Ketchup schmeckt Parmaschinken, Coppa oder luftgetrockneter Bauernspeck. Etwas deftiger sind kleine, in Speck gerollte und gebratene Cocktailwuerstchen. Wer es lieber fleischlos mag: Schaf- oder Ziegenfrischkaese mit geroesteten Kuerbiskernen, Kuerbiskernoel und frischen Tomaten.

Naehrwerte: pro Portion ca. 275 Kalorien, 18 g Fett.

Stichworte	Backen, Kuchen

Backen, Kuchen, Zucchini

ZUCCHINI-KUCHEN (GROSSMUTTER)

ZUCCHINI-KUCHEN I

ZUCCHINI-KUCHEN MIT SCHOKOLADENGLASUR

ZUCCHINI-KUCHEN (GROSSMUTTER)

Für 1 Rezept

Zutaten

- *500 g Zucchini*
- *6 Eier*
- *200 ml Sonnenblumenoel*
- *250 g Zucker*
- *100 g Orangeat und Zitronat*
- *1 Vanilleschote; ausgekratzte Kerne*
- *2 EL Rum*
- *1 TL Zimt; gestr.*
- *1 Schuss Nelkenpulver*
- *1 Schuss Kardamom*
- *300 g Mehl*
- *1 EL Backpulver; gestr.*
- *1 EL Natron; gestr.*

Die Zucchini waschen und Stielansaetze entfernen. Grosse Zucchini schaelen, kleine kann man ungeschaelt verwenden. Auf einer groben Reibe raffeln. Eigelb, Sonnenblumenoel und Zucker schaumig ruehren.

Die Eiweiss steif schlagen. Backofen auf 175 Grad erhitzen. Zucchini, Orangeat, Zitronat, Vanille, Rum, die Gewuerze zum Teig geben. Das Mehl mit dem Backpulver und dem Natron daruebersieben und untermengen. Die Eiweissmasse darunter heben. In eine gut ausgefettete und mit Paniermehl bestreute Springform (ca. 24 cm Durchmesser) geben. Ca. 1 Stunde backen. Der Geschmack kommt erst nach zwei Tagen Lagerung voll zur Entfaltung.

Stichworte	Backen, Kuchen, Zucchini

ZUCCHINI-KUCHEN I

Für 1 Rezept

Zutaten

- *4 Eier*
- *2 Joghurtbecher Rohzucker*
- *1 Becher Vanillezucker*
- *2 Joghurtbecher Mehl*
- *1 TL Backpulver*
- *1 TL Natron*
- *1 TL Zimt*
- *Salz*
- *2 1/2 Joghurtbecher Zucchini (grob reiben)*
- *3/4 Joghurtbecher Oel*
- *150 g Nuesse; gemahlen*
- *Marmelade*
- *Schokoladenglasur*

Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig ruehren, das Oel tropfenweise einruehren. Zucchini, Nuesse, Zimt und Salz dazugeben.

Zuletzt Mehl, Backpulver und Natron unterheben.

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Bei ca. 170 Grad 30-35 Minuten backen.

Auskuehlen lassen, mit Marmelade bestreichen und mit Schokoglasur ueberziehen.

Stichworte	Backen, Kuchen, Zucchini

ZUCCHINI-KUCHEN MIT SCHOKOLADENGLASUR

Für 1 Kuchen

Zutaten

- *4 groß. Eier*
- *500 g Brauner Rohrzucker*
- *225 g Haselnuesse, gemahlen*
- *1/4 l Oel*
- *1 1/2 TL Zimt*
- *450 g Zucchini; geraspelt*
- *450 g Mehl*
- *3/4 TL Natron*
- *3/4 TL Backpulver*

SCHOKOGLASUR

- *150 g Sahne; heiss*
- *150 g Kuvertuere*

Eier- und Rohrzucker schaumig ruehren, Haselnuesse, Oel und Zimt zur Masse geben und gut verruehren. Mit Zucchini, Mehl, Natron und Backpulver zu einem Teig verarbeiten. Das Backblech fetten und mehlen, 35 Minuten bei 200 Grad backen.

Fuer die Schokoglasur die Sahne erhitzen und die Kuvertuere im Wasserbad schmelzen. Beides mischen und den Kuchen damit bestreichen.

Stichworte	Backen, Kuchen, Zucchini

Backen, Pikant

TOMATEN-ZUCCHINI-BRUSCHETTA

TOMATEN-ZUCCHINI-BRUSCHETTA (VARIANTE)

TOMATEN-ZUCCHINI-BRUSCHETTA

Für 1 Rezept

Zutaten

- *8 Scheib. Baguette; duenn und schraeg geschnitten*
- *3 EL Zucchiniwuerfel*
- *1 klein. Knoblauchzehe; fein zerdr.*
- *1 EL Olivenoel*
- *1 Fleischtomate*
- *Salz*
- *Pfeffer; frisch gemahlen*
- *Einige Basilikumblaetter in Streifen geschnitten*

Die Weissbrotscheiben goldbraun roesten.

Die Zucchiniwuerfel mit dem Knoblauch in erhitztem Oelivenoel anduensten. Die Tomatenwuerfel dazugeben und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Basilikum dazugeben und kurz durchschwenken. Auf den geroesteten Baguettescheiben verteilen.

Pro Person ca. 140 kcal.

Stichworte	Backen, Pikant

TOMATEN-ZUCCHINI-BRUSCHETTA (VARIANTE)

Für 8 Scheiben

Zutaten

- *1/2 klein. Zucchino*
- *1 Fleischtomate*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1 EL Olivenoel*
- *8 Scheib. Baguette; (fingerdick, schraeg geschnitten)*
- *Salz, schwarzer Pfeffer*
- *Einige Basilikumblaetter*

Baguette im Grill oder Toaster goldbraun roesten. Tomaten blanchieren, haeuten, entkernen und mit dem Zucchino in kleine Wuerfel schneiden. Knoblauch schaelen und schneiden. Zucchiniwuerfel und Knoblauch im Oel anduensten, Tomatenwuerfel zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Streifen geschnittenes Basilikum untermischen. Baguette damit bestreichen.

Stichworte	Backen, Pikant

Backen, Pikant, Muerbteig, Zucchini

ZUCCHINI-TARTE MIT LEINSAMENKRUSTE

ZUCCHINI-TARTE MIT LEINSAMENKRUSTE

Für 12 Stuecke

MUERBETEIG

- *200 g Roggenmehl (Type 1150)*
- *75 g Roggen-Sollkorn-Schrot (Type 1800)*
- *25 g Leinsamen (geschrotet)*
- *2 Eigelb*
- *1 Schuss Salz*
- *2 EL Eiswasser*
- *200 g Butter oder Margarine*

AUSSERDEM

- *Fett fuer die Form*
- *2 EL Ungeschaelter Sesam*
- *Mehl zum Ausrollen*
- *Linsen oder Erbsen zum Blindbacken*

BELAG

- *5 mittl. Zucchini (750 g)*
- *3 TL Salz*
- *2 Handvoll Sauerampfer*
- *1 Handvoll Kerbel*
- *2 EL Sonnenblumenoel*
- *1 klein. Knoblauchzehe*
- *4 Eier*
- *200 g Creme fraiche*
- *25 g Leinsamen (ganz)*
- *Salz und Pfeffer*

JOGHURTSAUCE

- *300 g Sahnejoghurt*
- *Zitronensaft*
- *1 Schuss Salz*
- *1 Knoblauchzehe*

Roggenmehl, Roggenschrot und geschroteten Leinsamen mischen. Mit Eigelb, Salz, Eiswasser und der in Floeckchen geschnittenen Butter oder Margarine zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln, kuehl stellen und 30 Minuten ruhen lassen. Eine Tarteform (d=30cm) duenn ausfetten und gleichmaessig mit Sesamkoernern ausstreuen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsflaeche etwas groesser als die Tarteform ausrollen und die Form damit auslegen. Den Rand andruecken und glattschneiden. Den Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen, mit Backpapier belegen und die Linsen oder Erbsen daraufschuetten. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Einschubleiste 15 Minuten vorbacken, dann Papier und Huelsenfruechte entfernen.

Inzwischen die Zucchini in stark gesalzenem Wasser 3 Minuten blanchieren. Den Stielansatz abschneiden, die Zucchini laengs in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Sauerampfer und Kerbel fein hacken. Je 1 EL davon mit dem Oel und der gepellten, durchgepressten Knoblauchzehe verruehren. Die Zucchinischeiben damit einpinseln. Die Eier mit der Creme fraiche, dem Leinsamen und den restlichen Kraeutern verruehren, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Die Zucchinischeiben faecherfoermig auf den vorgebackenen Teigboden legen. Die Eiersahne ueber die Zucchini giessen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Einschubleiste in weiteren 25-30 Minuten fertigbacken. Dann 5 Minuten im ausgeschalteten, geoeffneten Ofen ruhen lassen. Fuer die Sauce den Joghurt mit Zitronensaft, Salz und der gepellten und durchgepressten Knoblauchzehe wuerzen und zur Zucchini-Tarte servieren.

Backzeit: 15 Minuten vorbacken / 25-30 Minuten Fertigbacken

Pro Stueck etwa 11 g E, 39 g F, 26 g KH = 425 kcal (1780 kJ)

Stichworte	Backen, Muerbteig, Pikant, Zucchini

Backen, Pikant, Pizza, Polenta

POLENTAPIZZA MIT ZUCCHINI UND CHAMPIGNONS

POLENTAPIZZA MIT ZUCCHINI UND CHAMPIGNONS

Für 4 Portionen

Zutaten

- *750 g Gemuesebruehe*
- *200 g Polenta (Maisgriess)*
- *20 Salbeiblaetter*
- *6 EL Olivenoel*
- *1 Bd. Thymian*
- *2 Knoblauchzehen*
- *400 g Zucchini*
- *250 g Kleine braune Champignons*
- *Salz, schwarzer Pfeffer*
- *450 g Flaschentomaten*
- *250 g Scarmozza; (geraeucherter Mozzarella)*

1. Die Gemuesebruehe aufkochen. Die Polenta mit einem Holzloeffel unter Ruehren langsam in die kochende Bruehe rieseln lassen (Vorsicht: Es kann spritzen!) und bei mittlerer Hitze unter staendigem Ruehren so lange kochen, bis sie sich vom Topfrand loest.

2. Die Salbeiblaetter quer in 5 mm dicke Streifen schneiden. 2 El Olivenoel in einer Pfanne erhitzen und den Salbei darin unter Wenden l Minute braten. Salbei mit dem Bratoel unter die Polenta ruehren. Eine runde Tarteform (32 cm 0) mit l El Olivenoel einfetten. Polenta hineingeben, glattstreichen und beiseite stellen.

3. Thynueanblaettchen abzupfen. Knoblauch pellen und hacken. Zucchini putzen, der Laenge nach vierteln und in 2 cm grosse Stuecke schneiden. Champignons putzen, mit Kuechenpapier saeubern und halbieren.

4. 1 El Olivenoel in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zucchini und jeweils die Haelfte von Knoblauch und Thymian darin 2 Minuten unter Wenden braten. Salzen, pfeffern und beiseite stellen. Restliches Olivenoel in die Pfanne geben. Champignons, restlichen Knoblauch und Thymian darin 3 Minuten braten, salzen und pfeffern.

5. Die Tomaten waschen, quer in Scheiben schneiden und auf die Polenta legen. Erst die Zucchini, dann die Pilze darauf verteilen,

6. Scarmozza in duenne Scheiben schneiden oder wuerfeln. Pizza mit dem Kaese belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 15-20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 15 Minuten

Stichworte	Backen, Pikant, Pizza, Polenta

Backen, Pikant, Pizza, Zucchini

ZUCCHINI-PIZZA

ZUCCHINI-PIZZA

Für 4 Personen

Zutaten

- *800 g Zucchini*
- *4 EL Olivenoel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *3 Rosmarinzweige*
- *1/2 Bd. Thymian*
- *Salz, Pfeffer*
- *1 Grundrezept Pizzateig*
- *2 Eier (Kl. M)*
- *100 ml Schlagsahne*
- *50 g Geriebener Parmesan*
- *150 g Ziegenkaese*
- *4 Zucchiniblueten*

1. Zucchini in Scheiben schneiden und im heissen Oel 10-12 Minunte braten. Knoblauch pellen und in Scheiben schneiden, die Kraeuter fein hacken, mit dem Knoblauch unter die Zucchinischeiben mengen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Auskuehlen lassen.

2. Den Teig halbieren. Jede Haelfte auf einem bemehlten Blech oder einer Pizzaform zu einem Kreis von 32 cm ausrollen, die Aussenkanten ringsherum zu einem Rand umklappen und mit einer Gabel festdruecken. Eier mit Sahne und Parmesan verruehren, mit Salz und Pfeffer wuerzen und auf die beiden Teigkreise giessen. Die Zucchinischeiben gleichmaessig darueber verteilen.

3. Den Ziegenkaese zerbroeseln und ueber die Pizzen streuen. Nacheinander im heissen Ofen bei 250 Grad auf der untersten Einschubleiste 15-20 Min. backen (Gas 5, Umluft 220 Grad).

4. Die Pizzen aus dem Ofen nehmen. Die Zucchiniblueten halbieren, den Stempel herausnehmen und die Haelften auf den heissen Pizzen anrichten.

Stichworte	Backen, Pikant, Pizza, Zucchini

Backen, Pikant, Tomate, Ziegenkaese

TOMATEN-ZUCCHINI-FLADEN MIT ZIEGENKAESE

TOMATEN-ZUCCHINI-FLADEN MIT ZIEGENKAESE

Für 8 Stueck

Zutaten

- *4 TK-Blaetterteigplatten (300 g)*
- *4 Lorbeerblaetter*
- *1/2 EL Rosmarinnadeln*
- *2 Stiele Oregano*
- *2 Stiele Thymian*
- *100 ml Olivenoel*
- *2 groß. Tomaten a 100 g*
- *1 klein. Zucchini*
- *Grobes Salz*
- *1 klein. Ziegenkaese a 62,5 g oder Feta-Schafkaese*
- *50 g Getrocknete Tomaten in Oel*

Blaetterteig auftauen lassen. Lorbeerblaetter, Rosmarin Oregano- und Thymianblaetter hacken und mit dem Olivenoel verruehren. Tomaten und Zucchini in duenne Scheiben schneiden. Blaetterteigplatten halbieren und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Tomaten- und Zucchinischeiben darauf verteilen und mit dem Kraeuteroel betraeufeln. Wenig salzen und mit duennen Kaesescheiben belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4 etwa 10-15 Minuten backen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, wuerfeln und ueber die Fladen streuen.

Naehrwerte: pro Stueck ca. 295 Kalorien, 25 g Fett

Stichworte	Backen, Pikant, Tomate, Ziegenkaese

Backen, Pikant, Zucchini

PIKANTE ZUCCHINITORTE

ZUCCHINI-PESTO-ECKEN

ZUCCHINI-QUICHE MIT MOEHREN-APRIKOSEN SOSSE

ZUCCHINI-TORTE

PIKANTE ZUCCHINITORTE

Für 1 Rezept

FUER DEN TEIG

- *500 g Mehl*
- *20 g Hefe*
- *1/4 l Milch*
- *1 TL Salz*
- *100 g Fett*

FUER DEN BELAG

- *1 Zwiebel*
- *250 g Zucchini*
- *20 g Fett*
- *200 g Gekochter Schinken*
- *150 g TK-Erbsen*
- *2 Eier*
- *1 Becher Creme fraiche*
- *1 TL Speisestaerke*
- *120 g Gouda; gerieben*
- *Salz, Pfeffer*

Hefe mit lauwarmer Milch glatt ruehren. Die uebrigen Zutaten zugeben und den Teig mit der Hand kneten, bis er Blasen wirft. Mindestens 15 Minuten gehen lassen. Teig in einer gefetteten Tortenform ausrollen.

Zwiebel wuerfeln, Zucchini in Scheiben schneiden, im Fett 5 Minuten duensten, mit den Erbsen auf dem Teig verteilen. Restliche Zutaten verquirlen, darueber verteilen. Die Torte bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

Stichworte	Backen, Pikant, Zucchini

ZUCCHINI-PESTO-ECKEN

Für 1 Rezept

Zutaten

- *1 Becher Blaetterteig (tiefgekuehlt)*
- *2 Knoblauchzehen*
- *1 Bd. Basilikum*
- *100 g Walnuesse*
- *100 g Parmesan*
- *80 ml Olivenoel*
- *Eventuell einige Loeffel Gemuesebruehe*
- *500 g Zucchini*
- *1 Ei*
- *Salz, Pfeffer*

Die Blaetterteigplatten nebeneinander liegend auftauen.

Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Das Basilikum abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Die Walnuesse hacken. Den Parmesan reiben.

Alles zusammen mit dem Olivenoel in den Mixer geben und zu einer geschmeidigen Masse verruehren. Sollte Fluessigkeit fehlen, etwas Gemuesebruehe dazugeben, bis die Pestomasse glatt ist.

Die Zucchini waschen, auf dem Gemuesehobel grob raspeln, in ein duennes Geschirrtuch geben und abtropfen lassen, bei sehr saftigen Fruechten das Wasser etwas herauspressen.

Die Zucchiniraspel in eine Schuessel geben und mit dem Pesto vermischen. Das Gemisch wuerzen.

Das Ei verquirlen. Die Blaetterteigplatten halbieren. Die Raender mit etwas Ei bestreichen. Je 1 Essloeffel Zucchinimasse in eine Ecke geben und diagonal falten, damit ein Dreieck entsteht. Die Raender gut zusammendruecken.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech bei 200 Grad etwa 20 Minuten backen.

Stichworte	Backen, Pikant, Zucchini

ZUCCHINI-QUICHE MIT MOEHREN-APRIKOSEN SOSSE

Für 4 Personen

FUER DEN TEIG

- *250 g Mehl*
- *1 Ei*
- *125 g Butter oder Margarine*
- *Salz*
- *Klarsichtfolie*
- *Fett fuer die Form*
- *Mehl fuer die Arbeitsflaeche*

FUER DIE FUELLUNG

- *1 Bd. Thymian*
- *500 g Kleine, feste Zucchinis*
- *1/4 l Milch*
- *4 Eier*
- *Grober schwarzer Pfeffer*
- *Koriander; gemahlen*
- *1 Zitrone; den Saft*

FUER DIE SOSSE

- *250 g Moehren*
- *425 ml Dose Aprikosen*
- *Tabasco*
- *Salz*
- *Cayennepfeffer*

1. Mehl auf die Arbeitsflaeche sieben. Eine Mulde ins Mehl druecken und das Ei hineingeben. Das kalte Fett in Floeckchen auf dem Mehlrand verteilen. Salz und 2 Essloeffel Wasser zum Ei geben und alle Zutaten gut miteinander verkneten. Schnell zusammen kneten.

2. In Klarsichtfolie einschlagen und ca. 20 Minuten im Kuehlschrank ruhen lassen. Thymian waschen, trockentupfen, etwas zum Garnieren beiseite legen. Restliche Blaettchen von den Stielen zupfen.

3. Zucchinis waschen und in Scheiben schneiden. Milch und Eier verquirlen. Groben Pfeffer, Salz, gemahlener Koriander, Thymianblaettchen und Zitronensaft unterruehren. Quicheform 28 cm Durchmesser fetten.

4. Muerbeteig auf leicht bemehlter Arbeitsflaeche etwas groesser als die Quicheform ausrollen. Form damit auslegen, Rand fest andruecken. Ueberstehenden Teig abschneiden. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Zucchinischeiben faecherartig auf dem Teig verteilen und vorsichtig mit Eiermilch uebergiessen.

5. Im vorgeheizten Backofen E-Herd: 200 Grad/ Gasherd: Stufe 3 30-40 Minuten goldgelb backen. In der Zwischenzeit Moehren schaelen, waschen, vierteln und in wenig kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen.

6. Aprikosen abtropfen lassen, Saft auffangen. Zwei Aprikosenhaelften und einige Moehrenwuerfel beiseite legen. Restliche Aprikosen und Moehren zusammen puerieren mit etwas Aprikosensaft saemig ruehren. Mit Tabasco, Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Restliche Aprikosen in Spalten, Moehren in Wuerfel schneiden und unter die Sosse ruehren. Quiche mit der Aprikosen-Moehrensosse servieren. Nach Belieben mit einem Thymianstraeusschen garnieren.

: Zubereitungszeit ca. 50 Minuten (ohne Wartezeit) : Pro Portion ca. 780 kcal

Stichworte	Backen, Pikant, Zucchini

ZUCCHINI-TORTE

Für 1 Rezept

Zutaten

- *250 g Kastenweissbrot*
- *100 g Butter*
- *500 g Zucchini*
- *125 Roher Schinken*
- *4 Eier*
- *125 ml Milch*
- *125 ml Suesse Sahne*
- *Salz, Pfeffer*
- *Petersilie*
- *2 EL Geriebener Parmesankaese*
- *1/2 EL Essig*

Zucchini waschen, in Scheiben schneiden und in einen Kochtopf geben. Fingerbreit Wasser hinzufuegen sowie 1/2 EL Essig und 1/2 TL Salz. Rasch aufkochen und 7 Minuten garen.

Zucchinischeiben mit der Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

Vom Weissbrot die Rinde duenn abschneiden. Brot in Scheiben schneiden. Die Butter auf kleinster Stufe erwaermen.

Die Zucchinischeiben auf dem Brot verteilen. Den Schinken wuerfeln oder in Streifen schneiden, darauf verteilen.

Eier, Milch, Sahne, Gewuerze und gehackte Petersilie mit dem Schneebesen verschlagen. Ueber die Torte giessen. Geriebenen Kaese darauf verteilen. Ca. 20 Minuten bei 200 Grad (Ofen vorheizen) auf der mittleren Schiene backen.

Beilage: Salzkartoffeln und Salat

Stichworte	Backen, Pikant, Zucchini

Backen, Pizza, Zucchini, Mais

MAISPIZZA MIT ZUCCHINI

MAISPIZZA MIT ZUCCHINI

Für 4 Portionen

Zutaten

- *400 g Mais; (fein gemahlen)*
- *800 g Gemuesebouillon oder Wasser*
- *2 Gemuesebruehwuerfel*
- *Butter*
- *4 Eier*
- *2 TL Gestrichene Curry*
- *60 g Butter*
- *2 TL Grillgewuerz*
- *1 1/2 TL Kraeutersalz*
- *750 g Zucchini*
- *150 g Wuerziger Kaese Appenzeller, alter Gouda*
- *oder Tilsiter*
- *1 Knoblauchzehe*
- *Frische Kraeuter; Schnittlauch, Petersilie*
- *Liebstoeckel/Maggikraut Fenchelkraut*
- *Basilikum, Thymian wenig Rosmarin*

Mais in Gemuesebouillon 30 Min. quellen lassen, Bruehwuerfel zugeben, 5 Min. kochen und 10 Min. ziehen lassen. Grosse Auflaufform mit Butter einfetten. Eier und Curry unter den Maisbrei ruehren, 1 cm dick in die Auflaufform fuellen, Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Butter zerlassen, Gewuerze und Salz hineinruehren. Zucchini waschen, abtrocknen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, in Buttermischung wenden, Mais dicht damit belegen. Zwischenraeume mit Zucchinistuecken ausfuellen. Pizza 15 Min. backen. Inzwischen Kaese, Knoblauch und Kraeuter feinhacken, mischen und ueber Zucchini verteilen. Noch 10 Min. backen.

Pro Person ca. 920 kcal.

Stichworte	Backen, Mais, Pizza, Zucchini

Backofen, Auflauf, Zucchini

GRIECHISCHER ZUCCHINI-AUFLAUF

ZUCCHINI-AUFLAUF

GRIECHISCHER ZUCCHINI-AUFLAUF

Für 4 Portionen

Zutaten

- *1 kg Zucchini*
- *Salz, Pfeffer*
- *Mehl*
- *3 Zwiebeln*
- *3 Knoblauchzehen*
- *4 EL Oel,*
- *150 g Schinkenspeck; nach Geschmack etwas mehr*
- *4 Tomaten*
- *150 g Schafskaese*
- *Fett fuer die Form*

Zucchini laengs in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern, im Mehl wenden und portionsweise im Oel knusprig braun braten, aus der Pfanne nehmen.

Im Bratfett gewuerfelte Zwiebeln, durchgepressten Knoblauch und streifig geschnittenen Knoblauch ca. 3 Minuten braten.

Tomaten in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform einfetten. Tomatenund Zucchinischeiben hineingeben. Die Schinken- Zwiebelmischung daruebergeben. Den gewuerfelten Schafskaese darauf verteilen. Den Auflauf bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen.

Beilage: kleine Pellkartoffeln

Stichworte	Auflauf, Backofen, Zucchini

ZUCCHINI-AUFLAUF

Für 1 Rezept

Zutaten

- *100 ml Tomaten im Saft*
- *1 klein. Zucchini*
- *1 Zwiebel*
- *Olivenoel*
- *Gemuesebruehe-Konzentrat*
- *Kraeutersalz*
- *Kaese zum Reiben*

Die Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebeln wuerfeln und im Oel anbraten. Die Zucchinischeiben dazugeben. Kurz durchschmoren. Die Tomaten im Glas passieren, mit Bruehe und Kraeutersalz wuerzen. Die Zucchini-Zwiebel-Mischung in eine flache Aufflaufform geben, mit der Tomatensosse uebergiessen, mit geriebenem Kaese ueberstreuen und im Backofen bei 220 Grad etwa 15 Minuten ueberbacken, bis der Kaese geschmolzen ist.

Stichworte	Auflauf, Backofen, Zucchini

Backofen, Auflauf, Zucchini, Mozzarella

ZUCCHINI-MOZZARELLA-AUFLAUF

ZUCCHINI-MOZZARELLA-AUFLAUF

Für 1 Rezept

Zutaten

- *1 Zwiebel, gehackt*
- *2 Knoblauchzehen, zerdrueckt*
- *Oel*
- *800 g Tomaten, ueberbrueht und geschaelt*
- *1 TL Gemueseextrakt*
- *600 g Zucchini; in 1/2 cm breite Scheiben geschnitten*
- *Salz, Pfeffer*
- *300 g Mozzarella; in duennen Scheiben*
- *1 Bd. Basilikum; fein gehackt*
- *100 g Parmesan; frisch gerieben*

Zwiebel und Knoblauch in wenig Oel glasig duensten. Tomaten und Gemuesebrueheextrakt dazugeben und einige Minuten koecheln. Zucchini in wenig Oel anbraten, mit Salz und Pfeffer kraeftig wuerzen. In eine Auflaufform die Haelfte der Tomatensauce geben, darauf die Haelfte der Zuccchinischeiben und abschliessend die Haelfte der Mozarellascheiben verteilen. Mit Basilikum bestreuen. In der gleichen Reihenfolge die restlichen Zutaten einschichten. Die letzte Schicht dick mit Parmesan abdecken. Bei 180-200 Grad etwa 30 Minuten backen.

Stichworte	Auflauf, Backofen, Mozzarella, Zucchini

Backofen, Gemuese, Zucchini

GRATINIERTE ZUCCHINISTIFTE

GRATINIERTE ZUCCHINISTIFTE

Für 4 Portionen

Zutaten

- *600 g Zucchini*
- *4 Fruehlingszwiebeln; oder*
- *1 klein. Stange Porree*
- *1 mittl. Kartoffel*
- *Salz*
- *80 g Schafskaese hart oder weich*
- *200 g Sahne*
- *3 EL Semmelbroesel; oder Pinienkerne*

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4-5) vorheizen. Die Zucchini waschen, putzen, in feine Stifte raspeln und in eine flache Auflaufform geben.

Fruehlingszwiebeln oder Porree waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Kartoffel schaelen, waschen und auf die Zucchini reiben. Zwiebeln, Kartoffeln und Zucchini vermischen und mit Salz wuerzen.

Den Kaese reiben oder fein wuerfeln und untermischen. Die Sahne daruebergiessen. Die Semmelbroesel oder Pinienkerne darueberstreuen.

Die Form auf die mittlere Schiene des Backofens stellen und das Gratin 25-30 Minuten ueberbacken.

Stichworte	Backofen, Gemuese, Zucchini

Backofen, Gratin, Fleisch, Schwein

TOMATEN-ZUCCHINI-GRATIN MIT FILET

TOMATEN-ZUCCHINI-GRATIN MIT FILET

Für 4 Personen

Zutaten

- *500 g Kartoffeln*
- *1 (-2) Knoblauchzehen*
- *200 g Schlagsahne*
- *Salz, Pfeffer, Muskat*
- *4 mittl. Tomaten*
- *2 mittl. Zucchini*
- *500 g (-600) Schweinefilet*
- *1 EL Oel*
- *Fett fuer die Form*
- *1/2 (-1) Toepfchen Basilikum*
- *100 g Schnittkaese z.B. Leerdammer*

1. Kartoffeln schaelen, waschen und in duenne Scheiben schneiden. Eine flache feuerfeste Form fetten. Kartoffelscheiben darin einschichten.

2. Knoblauch schaelen und fein hacken. Sahne mit Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch wuerzen und ueber die Kartoffeln giessen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 Grad/ Umluft: 175 Grad / Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten backen.

3. Tomaten und Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Nach 20 Minuten auf die Kartoffeln verteilen, wuerzen und weiterbacken.

4. Fleisch trockentupfen und in ca. 8 Scheiben schneiden. Oel erhitzen. Filets darin pro Seite ca. 3 Minuten braten. Wuerzen. Basilikum waschen und, bis auf etwas, in Streifen schneiden. Kaese grob raspeln.

5. Filets, Basilikum und Kaese ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit auf das Gemuese geben und ueberbacken. Mit Basilikum garnieren.

Getraenk: kuehler Rosewein.

Stichworte	Backofen, Fleisch, Gratin, Schwein

Backofen, Gratin, Zucchini

ZUCCHINI-GRATIN MIT BERGKAESE UND MAKKARONI

ZUCCHINIGRATIN

ZUCCHINI-GRATIN MIT BERGKAESE UND MAKKARONI

Für 2 Portionen

Zutaten

- *500 g Zucchini*
- *1 Schalotte; fein gehackt*
- *1 Knoblauchzehe; fein gehackt*
- *1 Zweig Thymian*
- *200 g Bergkaese; in duennen Scheiben*
- *250 g Makkaroni*
- *3 Eier*
- *1/4 l Milch*
- *Butter*
- *Salz, Pfeffer, Muskatnuss*

Die Makkaroni in reichlich Salzwasser al dente kochen. Eine Auflaufform ausbuttern.

Schalotten und Knoblauch in etwas Butter glasig duensten und in der Auflaufform verteilen. Makkaroni in die Auflaufform legen, so dass sie kreisfoermig den Boden bedecken.

Die Zucchini in feine Scheiben schneiden und auf die Makkaroni faechern. Die Eier mit Milch vermischen, mit Pfeffer, Muskat und Salz wuerzen, den Thymian hineinzupfen und die Melange ueber die Zucchini giessen. Im Ofen zwanzig Minuten bei 200 Grad backen. Sollte die Oberfaeche zu stark braeunen, zwischenzeitlich mit Alufolie abdecken.

Die letzten fuenf Minuten den Grill einschalten, den Auflauf mit Kaese belegen und gratinieren. Ist der Kaese zerflossen und beginnt zu braeunen, ist das Gericht fertig.

Stichworte	Backofen, Gratin, Zucchini

ZUCCHINIGRATIN

Für 2 Portionen

Zutaten

- *2 Zucchini*
- *1 Schalotte; feingehackt*
- *1 Knoblauchzehe; feingehackt*
- *1 Zweig Thymian; feingehackt*
- *1 Altbackenes Broetchen*
- *3 EL (-4) Fluessige Butter*
- *1 EL Olivenoel*
- *Salz, Pfeffer*

Die Zucchini in feine Wuerfel schneiden. Das Broetchen reiben und die Semmelbroesel mit fluessiger Butter vermischen. In einer Pfanne mit Olivenoel die Schalotten und Knoblauch anschwitzen. Die Zucchiniwuerfel zugeben und mit Thymian, Pfeffer und Salz wuerzen.

Alles ca. 5 Minuten weichduensten und anschliessend in eine feuerfeste Form fuellen. Mit der Semmelbroeselmasse bestreuen und im Backofen bei 180 Grad Oberhitze ca. 5 Minuten gratinieren.

Stichworte	Backofen, Gratin, Zucchini

Backofen, Pastete, Hackfleisch, Zucchini

ZUCCHINI-HACKFLEISCH-PASTETE MIT TOMATENSAUCE

ZUCCHINI-HACKFLEISCH-PASTETE MIT TOMATENSAUCE

Für 12 Portionen

Zutaten

- *1 groß. Zucchini; ca. 200 g*
- *50 ml Olivenoel; ca.*
- *3 Thymianzweige*
- *2 Rosmarinzweige*
- *2 Knoblauchzehen; angedrueckt*
- *Salz; Pfeffer*

HACKFLEISCH

- *50 g Paprikawuerfel; rot*
- *50 g Paprikawuerfel; gelb*
- *100 g Zucchiniwuerfel*
- *20 g Olivenoel*
- *1 Knoblauchzehe; gehackt*
- *1 TL Thymian; gezupft*
- *1 TL Oregano; gezupft*
- *450 g Gemischtes Hackfleisch; Kalb und Rind*
- *60 g Weissbrot ohne Rinde; gewuerfelt*
- *1 Ei*
- *20 g Butter*
- *10 g Mehl*
- *20 ml Weisswein*
- *50 ml Milch*
- *Salz, Pfeffer, Muskatnu#*
- *2 Eigelbe*

TOMATENSAUCE

- *2 EL Olivenoel*
- *50 g Staudensellerie*
- *1 Schalotte*
- *1 Knoblauchzehe; gehackt*
- *11 Tomaten; geviertelt*
- *1 Thymianzweig*
- *1 Basilikumzweig*
- *1 EL Zucker*
- *1 EL Tomatenmark*
- *Salz, Pfeffer*
- *1/4 l Gefluegelfond*
- *Zucker*

Die Zucchini in ca. 3 mm duenne Scheiben schneiden. In einer heissen Pfanne die Zucchinischeiben in Olivenoel mit Kraeutern und Knoblauch sowie Salz und Pfeffer von beiden Seiten anbraten. Auskuehlen lassen. Eine Terrinenform mit den Zucchinischeiben auslegen und ueber den Rand haengen lassen, um spaeter die Terrine damit zu verschliessen.

Zubereitung Hackfleisch

Die Paprika- und Zucchiniwuerfel in Olivenoel anbraten. Die Knoblauchzehe und die Kraeuter zufuegen und kurz mit anbraten. Zu dem Hackfleisch die Weissbrotwuerfel, das Ei und das abgekuehlte Gemuese geben. Mit Salz und Pfeffer wuerzen und verruehren. Die Butter in einem heissen Topf aufschaeumen lassen, das Mehl zufuegen und mit der Butter glattruehren. Mit Weisswein abloeschen, und die Milch aufgiessen. Kraeftig durchkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen, auskuehlen. Die ausgekuehlte Bechamelsauce mit 2 Eigelben verruehren und unter die Hackfleisch-Gemuese-Masse geben. Diese nun in die Form geben und mit den ueberhaengenden Zucchinischeiben die Pastete zudecken. Im Ofen bei 200 Grad fuer 20 - 25 Minuten backen. Danach stuerzen, in Scheiben schjneiden und mit Tomatensauce servieren.

Zubereitung Tomatensauce

Olivenoel in einem Topf erhitzen und darin die Staudensellerieund Schalottenwuerfel anschwitzen. Den Knoblauch und die geviertelten Tomaten zugeben. Alles zusammen leicht roesten lassen. Thymian, Basilikum, Zucker und Tomatenmark beigeben, mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit dem Gefluegelfond aufgiessen. Ca. 20 Minuten leicht koecheln lassen, die Sauce durch ein Sieb passieren. Etwas einkochen lassen, bis die Sauce saemig wird, und mit Salz und Zucker abschmecken.

Stichworte	Backofen, Hackfleisch, Pastete, Zucchini

Backofen, Souffle, Gemuese, Zucchini, Ei

ZUCCHINI-SOUFFLE

ZUCCHINI-SOUFFLE

Für 1 Rezept

Zutaten

- *500 g Zucchini*
- *1 TL Salz*
- *3 Schalotten*
- *2 EL Butter*
- *2 EL Mehl*
- *125 ml Milch; knapp*
- *100 g Ziegenfrischkaese*
- *4 Eigelb*
- *5 Eiweiss*
- *Pfeffer*
- *1 EL Geriebenen Kaese*

Zucchini waschen, abtrocknen, grob raspeln und salzen. 15 Minuten stehen lassen. Danach Saft mit einem Loeffel ausdruecken und abtropfen lassen.

Schalotten schaelen, feinwuerfeln und in Butter glasig duensten. Mehl einruehren, kurz weiterduensten lassen. Milch unter staendigem Ruehren zugeben, bis die Sauce dick ist. Vom Herd nehmen und den zerkruemelten Frisckaese einruehren.

Zucchini zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Verquirltes Eigelb unterruehren. Eiweiss steif schlagen, vorsichtig unterheben.

Die Masse in eine leicht gefettete, feuerfeste Form fuellen. Geriebenen Kaese darueberstreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen, bis das Souffle aufgeblaeht und goldbraun ist.

Dazu: Stangenweissbrot, Oliven

Stichworte	Backofen, Ei, Gemuese, Souffle, Zucchini

Beilage, Nudel, Zucchini

NUDELREIS MIT ZUCCHINI

NUDELREIS MIT ZUCCHINI

Für 2 Portionen

Zutaten

- *100 g Nudelreis*
- *Salz*
- *1 klein. Zwiebel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *2 EL Olivenoel*
- *2 klein. Zucchini*
- *Basilikum*

Fuer den Nudelreis die Nudeln bissfest kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel sehr fein wuerfeln und in heissem Oel anduensten. Den Knoblauch durch die Presse zufuegen, ebenso die winzig klein gewuerfelten Zucchini. Kurz braten, dabei salzen und pfeffern und schliesslich den abgetropften Nudelreis untermischen. Grosszuegig Basilikum in feinen Streifen und zum Schluss frisch geriebenen Parmesan unterruehren.

Als Beilage zu Kalbsmedaillons (Extra Rezept) mit ihrer Sauce auf Tellern huebsch anrichten, den Nudelreis daneben setzen. Dazu passt ein Salat und als Getraenk: ein Weissburgunder vom Kaiserstuhl oder auch aus Franken.

Stichworte	Beilage, Nudel, Zucchini

Eierspeise, Gemuese

TORTILLA MIT ZUCCHINI UND CHORIZA

TORTILLA MIT ZUCCHINI UND CHORIZA

Für 6 Portionen

Zutaten

- *4 klein. Zucchini*
- *2 Zwiebeln*
- *6 EL Olivenoel*
- *1 Kraeuterwuerfel*
- *Petersilie-Knoblauch*
- *50 g Chorizo oder Salami; in*
- *Wuerfeln*
- *1 TL Oreganoblaetter; frisch gehackt*
- *5 Eier*
- *Salz, Pfeffer*
- *Butter fuer die Form*

Zucchini in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln in Wuerfel schneiden. 3 EL Olivenoel in einer grossen Pfanne von 28 cm Durchmesser erhitzen und Zwiebelwuerfel mit der Wurst darin anschwitzen. Zucchinischeiben dazu geben und wuerzen. Bei mittlerer Hitze etwa 4 - 6 Minuten anbraten. Die Eier verquirlen, wuerzen und die gebratenen Zucchini untermischen.

2 EL Oel in der Pfanne erhitzen, die Zucchinimischung hineingeben und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 5 Minuten stocken lassen. Das Omelett mit Hilfe eines Deckels oder eines Tellers wenden. Das restliche Oel in die Pfanne giessen und auch die zweite Seite goldgelb braten. Abgekuehlt in kleine, mundgerechte Stuecke schneiden.

Stichworte	Eierspeise, Gemuese

Eierspeise, Pikant, Italien

FRITTATA MIT ZUCCHINI

FRITTATA MIT ZUCCHINI

Für 4 Personen

Zutaten

- *1 Zwiebel*
- *2 EL Olivenoel*
- *2 mittl. Zucchini*
- *4 (-6) Eier; ca.*
- *Salz und schwarzer Pfeffer*
- *60 g Frisch geriebener Parmesan*
- *1/2 Bd. Basilikum*
- *1 EL Gehackte Petersilie*
- *200 g Gekochte Spaghetti*
- *20 g Butter*

1. Die Zwiebel schaelen und in duenne Ringe schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen, trockenschuetteln, die Blaetter von den Stielen zupfen und grob zerkleinern.

2. Das Olivenoel in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe zugedeckt bei schwacher Hitze duensten, bis sie weich sind. Dann die Hitze erhoehen, den Deckel von der Pfanne nehmen und die Zwiebel goldbraun braten.

3. Die Zucchini zufuegen, salzen und bei mittlerer Hitze unter Ruehren so lange braten, bis sie braeunt. Das Gemuese aus der Pfanne fischen und auf Kuechenpapier abtropfen lassen.

4. Inzwischen in einer Schuessel die Eier verquirlen. Die Kraeuter und den Parmesan zufuegen, salzen und pfeffern. Dann die Spaghetti und das abgetropfte Gemuese in die Schuessel geben und gruendlich mit der Eimasse verruehren.

5. In einer zweiten Pfanne die Butter zerlassen und die Eimasse hinein giessen. Bei mittlerer Hitze zunaechst eine Seite stocken lassen und dann knusprig braun braten. Wenden und auch die zweite Seite braten. Zwischendurch die Pfanne immer wieder ruetteln, damit nichts ansetzt.

Stichworte	Eierspeise, Italien, Pikant

Eierspeise, Pikant, Schnell

ZUCCHINI-OMELETT MIT KURKUMA

ZUCCHINI-OMELETT MIT KURKUMA

Für 2 Portionen

Zutaten

- *400 g Zucchini*
- *1 klein. Rote Zwiebel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *2 EL Oel*
- *1 TL Kurkuma (Gelbwurz)*
- *Salz und Pfeffer*
- *5 Staengel Thymian*
- *3 Eier*
- *75 ml Schlagsahne*

Die Zucchini putzen, abspuelen und auf dem Gemuesehobel in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, die Zwiebel fein wuerfeln. Die Zucchinischeiben und die Zwiebelwuerfel im heissen Oel in einer grossen Pfanne anduensten. Zerdrueckten Knoblauch dazugeben, alles mit Kurkuma bestaeuben, salzen und pfeffern. Die Zucchinischeiben zugedeckt drei Minuten duensten.

Inzwischen den Thymian abspuelen, trockentupfen und hacken. Eier, Sahne, Thymianblaettchen, Salz und Pfeffer verruehren. Ueber die Zucchinischeiben geben und in der geschlossenen Pfanne etwa sieben Minuten bei kleiner Hitze stocken lassen. Omelett eventuell wenden und von der anderen Seite kurz braeunen. Omelett halbieren und auf vorgewaermte Teller geben.

Dazu: Schwarzbrot mit Kraeuterbutter

Naehrwerte: pro Portion ca. 365 Kalorien, 32 g Fett

Stichworte	Eierspeise, Pikant, Schnell

Eierspeise, Pikant, Zucchini

ZUCCHINI-RUEHREI

ZUCCHINI-RUEHREI

Für 4 Personen

Zutaten

- *1 groß. Zucchini*
- *5 Champignons*
- *2 Knoblauchzehen*
- *1 Geraeucherter Aal, fein gewuerfelt, ohne Haut*
- *und Graeten*
- *8 Eier*
- *1/2 Bd. Frischen Dill*
- *Muskatnuss*
- *1 Becher Creme fraiche*
- *Butter*

Zucchini vom Strunk befreien, laengs halbieren, weiches Gehaeuse entfernen und in Stifte schneiden. Champignons in Scheiben schneiden, Knobi und Dill hacken.

Eier verruehren, Butter in einer Pfanne erhitzen, Zucchini und Champignons leicht anduensten. Eier, Knoblauch und Dill dazu, alles leicht verruehren und jetzt erst die kleinen Aalstuecke dazu.

Mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer wuerzen und servieren.

Stichworte	Eierspeise, Pikant, Zucchini

Eierspeise, Pikant, Zucchini, Mikrowelle, Vegetarisch

SAHNE-RUEHREI MIT ZUCCHINIWUERFELN

SAHNE-RUEHREI MIT ZUCCHINIWUERFELN

Für 4 Portionen

Zutaten

- *300 g Zucchini*
- *1 EL Kaltgepresstes Olivenoel*
- *Pfeffer; aus der Muehle*
- *Salz*
- *4 Eier*
- *4 EL Creme fraiche*
- *2 EL Mineralwasser*
- *20 g Butter*
- *1 Bd. Schnittlauch*

Zucchini waschen, in Wuerfel schneiden und mit dem Olivenoel im geschlossenen Gefaess bei 600 Watt 5 Min. garen. Pfeffern und salzen. Warm stellen.

Eier mit Creme fraiche, Pfeffer, Salz und Mineralwasser verschlagen. Butter zerlassen und eine flache, runde Form damit auspinseln.

Rest der Butter in das Ruehrei geben und die Masse in die Form giessen. Geschlossen bei 480 Watt 3-4 Min. garen. Mit dem Pfannenwender etwas zusammenschieben und nochmals eine Min. garen.

Das fertige Ruehrei auf einen Teller heben und die Zucchiniwuerfel daruebergeben. Mit dem in Roellchen geschnittenen Schnittlauch bestreuen und servieren.

Pro Portion ca. 219 kcal/920 kJ

Stichworte	Eierspeise, Mikrowelle, Pikant, Vegetarisch, Zucchini

Eierspeise, Zucchini, Kartoffel

ZUCCHINI-FRITTATA E&T

ZUCCHINI-FRITTATA E&T

Für 1 Rezept

Zutaten

- *300 g Festkochende Kartoffeln*
- *Salz, Pfeffer*
- *200 g Zucchini*
- *1 Zwiebel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *5 EL Oel*
- *1 Bd. Abgezupfter Kerbel*
- *4 Eier Kl. M*
- *1 EL Milch*

Kartoffeln in Salzwasser kochen, pellen, in Scheiben schneiden. Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebel fein wuerfeln.

Knoblauch hacken. 2 El Oel in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zucchini unter Wenden darin braten, herausnehmen. Uebriges Oel in die Pfanne geben, die Kartoffeln darin hellbraun braten. Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Kerbel dazugeben, salzen und pfeffern.

Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen, in die Pfanne giessen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 10 Minuten stocken lassen. Deckel abnehmen, Frittata unter dem vorgeheizten Grill 2-3 Minuten ueberbraeunen, heiss servieren. Zubereitungszeit: 55 Minuten

Stichworte	Eierspeise, Kartoffel, Zucchini

Fisch, Dorade

DORADENFILETS AUF ZUCCHINI -BASILIKUM-GEMUESE

DORADENFILETS AUF ZUCCHINI -BASILIKUM-GEMUESE

Für 2 Personen

Zutaten

- *4 Doradenfilets; ohne Haut*
- *8 Sehr kleine Zucchini*
- *1 Schalotte; fein geschnitten*
- *1 Knoblauchzehe; gepresst*
- *200 g Creme double*
- *2 EL Glatte Petersilie; fein geschnitten*
- *1 EL Estragon; fein geschnitten*
- *klein. Semmelbroesel*
- *klein. Butter*
- *Salz, Pfeffer, Muskatnuss*
- *Zucker*

Die Zucchini in feine Scheibchen schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch in Butter mit einer Prise Zucker anduensten. Die Zucchini zugeben und darin anschwitzen. Mit Creme double abloeschen und im offenen Topf cremig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und Petersilie und Estragon unterruehren. Das Gemuese in eine Gratinform fuellen und die Doradenfilets darauf legen. Diese leicht salzen und pfeffern und mit Butterfloeckchen und Semmelbroesel bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 5 Minuten gratinieren.

Stichworte	Dorade, Fisch

Fisch, Forelle, Zucchini

FORELLENFILET MIT OLIVENKRUSTE AUF GEBRATENEN ZUCCHIN ...

FORELLENFILET MIT OLIVENKRUSTE AUF GEBRATENEN ZUCCHIN ...

Für 2 Personen

Zutaten

- *4 Forellenfilets (a 80 g)*
- *Salz, Pfeffer*
- *Zitrone*
- *1 TL Rapsoel*
- *1 Zucchini*
- *1 TL Butterschmalz*
- *60 g Schwarze Oliven*
- *1 Tomate*
- *1 Fruehlingslauch*
- *60 g Deutscher Gouda*
- *8 Kirschtomaten*
- *1 Schuss Butter*
- *1 EL Schnittlauchroellchen*

Vorbereitung:

Zucchini waschen und in 1 cm starke, schraege Scheiben schneiden. Tomate abziehen, entkernen und in Wuerfel schneiden. Fruehlingszwiebel fein schneiden. Kirschtomaten vierteln.

Zubereitung: Forellenfilets ohne Haut, mit Jodsalz und Pfeffer gewuerzt, in heisses Rapsoel einlegen, beidseitig kurz braten und mit Zitronensaft betraeufeln. Gehackte schwarze Oliven mit den Tomatenwuerfeln, dem Lauch und dem geriebenen Gouda gut vermengen und Mischung auf die Forellenfilets auftragen. Im Backofen bei 180 Grad ca. 6 - 8 Min. ueberbacken, Zucchinischeiben in Butterschmalz anbraten, wenden und mit Jodsalz und Pfeffer wuerzen.

Tomatenkirschen in etwas Butter angehen lassen, Schnittlauch zugeben, kurz ziehen lassen. Zucchinischeiben auf Tellern verteilen, Forellenfilets darauf setzen, mit den Tomatenkirschen und dem Dillzweig garnieren.

Stichworte	Fisch, Forelle, Zucchini

Fisch, Gemuese

SINGLE: ZUCCHINI-SCHOLLEN-ROELLCHEN

SINGLE: ZUCCHINI-SCHOLLEN-ROELLCHEN

Für 1 Person

Zutaten

- *30 g Reis; (z. B. Basmati-und Wildreis)*
- *Salz, Pfeffer weiss*
- *2 Schollenfilets, a 75 g*
- *2 EL Zitronensaft*
- *1 TL (8 g) Tomatenmark*
- *1 EL Frischkaesezubereitung*
- *180 g Geputzte Zucchini*
- *125 ml Klare Bruehe (Instant)*
- *3 EL Milch*
- *Pflanzliches Bindemittel (fuer Diabetiker*
- *geeignet)*
- *Holzspiesschen*

1. Reis in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Fisch waschen, trockentupfen und mit 1 EL Zitronensaft betraeufeln. Tomatenmark und Kaese verruehren. Wuerzen.

2. Zucchini waschen und mit einem Sparschaeler laengs in duenne Scheiben schneiden.

3. Fisch auf je 1 Scheibe Zucchini legen und mit der Tomatenpaste bestreichen. Aufrollen und mit Holzspiesschen feststecken.

4. Fisch in der heissen Bruehe ca. 8 Minuten duensten. Rest Zucchini nach ca. 3 Minuten zugeben. Fisch und Gemuese herausnehmen. Milch in die Bruehe giessen und mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft wuerzen. Sosse binden und aufkochen lassen.

5. Fisch und Gemuese in die Sosse geben, kurz ziehen lassen. Mit dem Reis anrichten.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten.

Stichworte	Fisch, Gemuese

Fisch, Gemuese, Lachs

ZUCCHINI-LACHS-RAGOUT

ZUCCHINI-LACHS-RAGOUT

Für 4 Portionen

Zutaten

- *400 g Lachsfilet*
- *1 Bd. Dill*
- *1 EL Senf (mittelscharf)*
- *1 EL Zitronensaft*
- *400 g Zucchini*
- *1 Lauchzwiebel*
- *1 EL Butter*
- *1 TL Mehl*
- *400 ml Fischfond (aus dem Glas) ersatzweise Instant-*
- *Gemuesebruehe*
- *50 ml Trockener Weisswein*
- *150 g Creme fraiche*
- *Salz*

1. Das Lachsfilet kalt abbrausen, trockentupfen und wuerfeln. Den Dill abbrausen, trockenschuetteln, die Spitzen abzupfen und hacken. Dill mit Senf und Zitronensaft vermischen und Lachs damit bestreichen.

2. Die Zucchini waschen, putzen und in 1 cm dicke Stifte schneiden. Lauchzwiebel putzen, abbrausen und in Ringe teilen.

3. Butter in einem Topf erhitzen, Lauchzwiebel darin glasig duensten. Zucchini zugeben und 1 Minute mitduensten. Das Mehl darueber streuen und kurz anroesten.

4. Unter Ruehren Fischfond und Wein angiessen, aufkochen lassen. Creme fraiche einruehren, alles 5 Minuten koecheln lassen.

5. Marinierten Lachs zugeben. Topf vom Herd nehmen. Zugedeckt 2 Minuten ziehen, aber nicht mehr kochen lassen, da der Fisch sonst zu trocken wird. Ragout mit Salz abschmecken, sofort servieren.

Beilage: Wildreis-Mischung

Pro Portion: 420 kcal/1760 kJ

Stichworte	Fisch, Gemuese, Lachs

Fisch, Gemuese, Zucchini

ROTBARBENFILETS MIT ZUCCHINI-ROSMARIN-GEMUESE

ROTBARBENFILETS MIT ZUCCHINI-ROSMARIN-GEMUESE

Für 4 Personen

Zutaten

- *8 Entgraetete Rotbarbenfilets*
- *1/2 Zitrone; den Saft*
- *Meersalz*
- *1 Zweig Rosmarin*
- *2 EL Olivenoel*

ZUCCHINI-ROSMARIN-GEMUESE

- *2 Zucchini*
- *2 Schalotten*
- *1 Zehe Knoblauch*
- *2 EL Olivenoel*
- *1 Zweig Rosmarin*
- *1 TL Honig*
- *65 ml Weisswein*
- *125 ml Obers*
- *Salz, Pfeffer*

FUER DIE GARNITUR

- *Streifen von Roten Rueben*
- *Rosmarinzweige*

Fuer das Gemuese Schalotten und Knoblauch schaelen, fein schneiden. Zucchini waschen, in 3 mm kleine Wuerfel schneiden. In einer Pfanne Olivenoel etwas erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Zucchiniwuerfel beigeben, gemeinsam mit Honig und dem Rosmarinzweig anschwitzen. Mit Weisswein abloeschen, mit Obers aufgiessen. Ca 2 Min. koecheln lassen, mit Salz, Pfeffer wuerzen.

Rotbarbenfilets mit Zitronensaft und Meersalz wuerzen. In einer Pfanne Olivenoel erhitzen und die Rotbarbenfilets gemeinsam mit etwas Rosmarin braten.

Das Zucchini-Rosmarin-Gemuese auf Tellern anrichten. Die Rotbarbenfilets mit der Hautseite nach oben auf das Gemuese legen. Mit fein geschnittenen Rote Rueben-Streifen und Rosmarin garnieren.

Dazu passt Wildreis.

Alois Mattersberger am 25. September 2000

Stichworte	Fisch, Gemuese, Zucchini

Fisch, Salzwasser, Schellfisch

SCHELLFISCH MIT ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE

SCHELLFISCH MIT ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE

Für 4 Portionen

Zutaten

- *3 Zwiebeln*
- *500 g Zucchini*
- *4 Schellfischkoteletts*
- *2 EL Zitronensaft*
- *Salz*
- *Pfeffer a.d.Muehle*
- *4 EL Olivenoel*
- *1 EL Getr.Estragon*
- *2 Knoblauchzehen*
- *500 g Tomaten*
- *1/2 Bd. Frischer Estragon*
- *Zitronenspalten*

Zwiebeln pellen, halbieren, in Ringe schneiden. Zucchini waschen, putzen, laengs halbieren, in Dreiecke schneiden. Die Koteletts mit Zitronensaft betraeufeln und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Zwiebeln im heissen Oel glasig duensten und mit getrocknetem Estragon bestreuen. Knoblauch pellen und dazupressen.

Die Zucchinistuecke zu den Zwiebeln geben und anduensten. Tomaten waschen, Stilansaetze entfernen und die Tomaten in Spalten schneiden. Tomaten unter das Gemuese heben, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Den Fisch auf das Gemuese legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten ca. 30 Min. garen.

Estragonblaetter von den Stengeln zupfen, unter das Gemuese heben, evtl. nachwuerzen. Das Gemuese mit dem Fisch anrichten. Zitronenspalten dazu reichen.

Pro Port. ca. 308 kcal/1288 kJ.

Stichworte	Fisch, Salzwasser, Schellfisch

Fisch, Salzwasser, Scholle, Zucchini

SCHOLLEN-ZUCCHINI-ROELLCHEN

SCHOLLEN-ZUCCHINI-ROELLCHEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- *500 g Zucchini*
- *Salz*
- *1/2 Bd. Petersilie*
- *4 Schollenfilets*
- *2 EL Zitronensaft*
- *Pfeffer; aus der Muehle*
- *30 g Butter*
- *125 ml Schlagsahne*
- *1 EL Hellen Sossenbinder*
- *40 g Roquefort; nach Belieben mehr oder weniger*

Zucchini waschen und putzen, der Laenge nach 16 gleichmaessig duenne Scheiben schneiden. Scheiben mit Salz bestreuen und auf Kuechenkrepp legen. Restliche Zucchini schraeg in Streifen schneiden. Petersilie waschen, Blaettchen abzupfen.

Schollenfilets laengs halbieren, mit Zitronensaft betraeufeln und pfeffern. Zucchinischeiben trockentupfen. Filets jeweils zwischen zwei Zucchinistreifen legen, auf die obere Scheibe Petersilienblaettchen legen. Das Ganze aufrollen, mit Holzstaebchen zusammenstecken, mit einem Faden zusammenbinden.

Butter zerlassen, die Roellchen 5 Min. anduensten, Zucchinistreifen zugeben, 10 Min. garen. Rouladen herausnehmen, warm halten. Sahne zum Gemuese geben, aufkochen lassen, mit Sossenbinder andicken, Kaese zerbroeckeln, unterheben, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Stichworte	Fisch, Salzwasser, Scholle, Zucchini

Fisch, Salzwasser, Zucchini

FISCHSPIESSE AUF ROHEM ZUCCHINISALAT

FISCHSPIESSE AUF ROHEM ZUCCHINISALAT

Für 1 Rezept

Zutaten

- *2 Zucchini*
- *1/2 Zitrone; den Saft*
- *80 ml Gemuesebruehe*
- *6 EL Olivenoel*
- *Salz, Pfeffer, Zucker*
- *2 Schalotten*
- *5 Eingelegte Sardellenfilets*
- *2 Knoblauchzehen*
- *1 EL Kapern*
- *1 EL Korinthen*
- *3 Rosmarinzweige*
- *3 Thymianzweige*
- *40 ml Dessertwein*
- *150 g Rotbarschfilet*
- *150 g Seeteufelfilet*
- *150 g Rotbarbenfilet (mit Haut)*
- *350 g Kirschtomaten*

1. Die Zucchini putzen, ein Drittel eines Zucchino der Laenge nach halbieren und quer in 1/2 cm dicke Stuecke schneiden. Die restlichen Zucchini schraeg in hauchduenne Scheiben schneiden.

2. Den Zitronensaft und die Bruehe verruehren, 4 EL Oel nach und nach unterschlagen. Die Zitronenvinaigrette mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker wuerzen.

3. Die Schalotten schaelen und fein schneiden. Sardellen quer in Streifen schneiden, 1 Knoblauchzehe schaelen. Mit Kapern, Korinthen und je 1 Rosmarin- und Thymianzweig etwa 15 Minuten in den Wein einlegen. Kraeuter und Knoblauch entfernen, den Wein mit der Vinaigrette zu einer Marinade verruehren.

4. Fischfilets in 2 cm grosse Wuerfel schneiden. Mit den Kirschtomaten und den Zucchinistuecken abwechselnd auf Spiesse stecken. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.

5. Spiesse mit uebrigem ungeschaeltem Knoblauch und den restlichen Kraeuterzweigen in einer Pfanne im restlichen Olivenoel in 3 bis 4 Minuten rundherum sanft braten.

6. Die rohen Zucchinischeiben auf Tellern anrichten, die Spiesse darauf legen und die Marinade darueber traeufeln.

Stichworte	Fisch, Salzwasser, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Suesswasser, Zucchini

ZANDER AUF ZUCCHININUDELN

ZANDER AUF ZUCCHININUDELN

Für 6 Portionen

Zutaten

- *3 Zucchini (a 200 g)*
- *60 g Schalotten*
- *50 g Butter*
- *200 ml Schlagsahne*
- *100 ml Gemuesefond*
- *Salz, Pfeffer*
- *1 EL Zitronensaft*
- *12 Zanderfilets; a 60 g kuechenfertig*
- *50 g Mehl*
- *4 EL Olivenoel*
- *Basilikumblaetter; zum Garnieren*

! Ganz einfach, Raffiniert

1. Zucchini waschen, putzen, zuerst laengs in 3 mm duenne Scheiben (Aufschnittmaschine). dann laengs in 3 mm duenne Streifen schneiden. Schalotten pellen und fein wuerfeln.

2. Butter in einer grossen, beschichteten Pfanne schmelzen. Schalotten darin glasig duensten. Sahne und Gemuesefond zugiessen und in 5 Minuten offen um 1/3 einkochen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft wuerzen. Die Zucchini 2-3 Minuten darin ziehen lassen und beiseite stellen.

3. Zanderfilets auf der Fleischseite mit Salz und Pfeffer wuerzen und im Mehl wenden. Olivenoel in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zanderfilets zuerst bei starker Hitze auf der Hautseite 2 Minuten anbraten. Die Hitze zurueckschalten, die Filets wenden und in 3-4 Minuten offen gar ziehen lassen.

4. Inzwischen die Zucchininudeln wieder erwaermen. Zucchininudeln und Zanderfilets auf vorgewaermten Tellern anrichten, mit Basilikumblaettern garnieren und servieren.

Fischgang zum Rehruecken-Weihnachstmenue

Stichworte	Fisch, Suesswasser, Zucchini

Fleisch, Kalb, Gemuese, Wok

GEWOKTES ZUCCHINI-PAPRIKAGEMUESE MIT KALBFLEISCH

GEWOKTES ZUCCHINI-PAPRIKAGEMUESE MIT KALBFLEISCH

Für 1 Rezept

Zutaten

- *120 g Basmatireis*
- *1/2 TL Butter*
- *1 Zucchini*
- *1 Rote Zwiebel*
- *3 Paprikaschoten; rot gelb, gruen*
- *1 Fruehlingslauch*
- *320 g Kalbfleisch; Oberschale*
- *Salz, Pfeffer*
- *1 EL Sesamoel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1 cm Ingwer*
- *1 EL Sesamsaat*
- *2 EL Sojasauce*
- *Chili aus der Muehle*

So wird's gemacht: Reis in Salzwasser bissfest kochen, in wenig zerschmolzener Butter anschwenken. Zucchini zuerst in Scheiben, dann in Streifen schneiden Kalbfleisch in Streifen schnetzeln. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer wuerzen.

Das Sesamoel in einem Wok erhitzen. Knoblauch und Ingwer in duenne Streifen schneiden und im Wok anroesten. Zucchini, Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Paprikaschoten dazugeben und mitbraten. Das Kalbfleisch zufuegen und unter Ruehren rundherum gut anbraten. Sesam und Sojasauce dazugeben und das Ganze einige Minuten fertig garen.

Zum Schluss mit Jodsalz, Pfeffer und Chili aus der Muehle abschmecken. Den Basmatireis ringfoermig auf Tellern anrichten. Das Wokgericht in den Reisring fuellen und servieren.

Stichworte	Fleisch, Gemuese, Kalb, Wok

Fleisch, Kalb, Gemuese, Zucchini, Mais

KALBSHAXEN MIT ZUCCHINI-MAIS-GEMUESE

KALBSHAXEN MIT ZUCCHINI-MAIS-GEMUESE

Für 4 Portionen

Zutaten

- *4 Kalbshaxenscheiben (je ca. 300 g)*
- *3 EL Oel*
- *300 ml Bruehe*
- *300 g Zucchini*
- *Salz, Pfeffer*
- *2 EL Helles Sossenbindemittel*
- *2 Dos. Mais; (je 340 g)*
- *1 Bd. Schnittlauch*

Kalbshaxenscheiben waschen, trockentupfen, die Haut etwas einritzen, salzen, pfeffern, in einem Braeter in Oel rundherum kraeftig anbraten. Die Bruehe zugiessen und das Fleisch geschlossen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 45 Min. (Gas 3, Umluft 55 Min. bei 200 Grad) garen.

Die Zucchini waschen, putzen, halbieren, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Kalbshaxenscheiben aus dem Braeter nehmen, warm stellen. Sauce mit Salz, Pfeffer wuerzen, helles Sossenbindemittel zufuegen, aufkochen lassen, Zucchini und den Dosenmais zugeben. Fleisch dazugeben, alles offen im Backofen bei gleicher Hitze 15 Min. weitergaren. Inzwischen den Schnittlauch in Roellchen schneiden und ueber das Gericht streuen.

Pro Portion ca. 458 kcal/1919 kJ.

Stichworte	Fleisch, Gemuese, Kalb, Mais, Zucchini

Fleisch, Kalb, Italien

SALTIMBOCCA ALLA ROMANA MIT ZUCCHINI

SALTIMBOCCA ALLA ROMANA MIT ZUCCHINI

Für 4 Personen

Zutaten

- *4 Kalbsschnitzel 4 mm dick geschnitten*
- *Zitronensaft*
- *4 Scheib. Parmaschinken duenn geschnitten*
- *8 Salbeiblaetter*
- *3 EL (-4) Butter*
- *125 ml Weisswein*
- *Salz, Pfeffer*

FUER DIE BEILAGE

- *2 Groessere, feste Zucchini*
- *Gutes Olivenoel*
- *Butter*
- *Knoblauch*
- *Salz, Pfeffer*
- *1 Zitrone; den Saft*

Die Kalbsschnitzel - sie sollen wirklich ganz duenn geschnitten sein auf einem grossen Brett ausbreiten, mit Kuechenkrepp trockentupfen und mit ein paar Tropfen Zitronensaft betraeufeln. Jeweils eine Schnitzelhaelfte bis zur Mitte mit je 1 Scheibe Parmaschinken und 1 bis 1 1/2 (je nach Groesse) Salbeiblaettern belegen, etwas Pfeffer darueber mahlen, umklappen und mit einem Zahnstocher fixieren. Aussen etwas pfeffern, ganz wenig salzen (der Schinken wuerzt von innen).

Etwas Butter erhitzen und die Saltimbocca auf jeder Seite etwa 1 Minute scharf anbraten, dann herausnehmen und warm stellen (oder in Alufolie verpacken), damit sie etwas nachziehen.

Das Bratfett abgiessen, etwas Wein in die Pfanne giessen und den Bratensatzauf dem Pfannenboden unter Ruehren loskochen, anschliessend mit einem Stueck frischer Butter verfeinern. Die knappe Sauce noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Saltimbocca kurz in der Sauce schwenken, bis sie wieder heiss sind.

Fuer das Zucchinigemuese die Zucchini waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. In einer Mischung aus Olivenoel, Butter und durchgepresstem Knoblauch auf beiden Seiten kurz anbraten, sie sollen noch Biss haben. Pfeffern. Kurz vor dem Herausnehmen salzen und mit etwas Zitronensaft betraeufeln.

Tipps:

Thomas Reiter nimmt eher mehr als weniger Salbei, denn Salbei soll ein langes Leben verheissen. Die Weisen der Schule von Salerno schrieben ums Jahr 1000 n. Chr.: "Wie kann sterben ein Mensch, dem Salbei spriesset im Garten?".

Stichworte	Fleisch, Italien, Kalb

Fleisch, Kalb, Zucchini, Blueten

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE MIT BRUSCHETTA UND BLUETENSALAT

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE MIT BRUSCHETTA UND BLUETENSALAT

Für 2 Portionen

Zutaten

- *6 Zucchiniblueten*
- *100 g Kalbsbries*
- *100 g Hackfleisch vom Kalb*
- *125 ml Sahne*
- *1 Ei*
- *1/2 Zwiebel*
- *1 Nelke*
- *1 Lorbeerblatt*
- *Verschiedene Blattsalate nach Saison*

BLUETEN SOVIEL MAN MAG

- *Schnittlauch-, Klee-, Gaensebluemchen-*
- *Ringelblume-, Salbei-, Thymianblueten*

AUSSERDEM

- *1 Ciabata (ital. Brot)*
- *2 Schalotten; feingeschnitten*
- *1 Knoblauchzehe feingeschnitten*
- *2 Tomaten*
- *2 TL Basilikum, feingeschnitten*
- *1 TL Petersilie, feingeschnitten*
- *1 EL Balsamicoessig*
- *2 EL Gemuesebruehe*
- *Olivenoel*
- *Salz und Pfeffer*
- *1 Schuss Muskat*

Zwiebel mit Lorbeerblatt und Nelke spicken. Kalbsbries enthaeuten, waessern und in Salzwasser mit gespickter Zwiebel ca. 20 Minuten pochieren. Anschliessend das Bries feinschneiden. Das Hackfleisch in eine Schuessel geben und mit Ei, Sahne und Muskat gut vermengen. Das gehackte Bries daruntermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Masse in die Zucchiniblueten fuellen und diese in dem Brieswasser ca. 15 Minuten pochieren.

Den Salat putzen und waschen. Aus etwas Schalotte, etwas Basilikum, Petersilie, Essig, Gemuesebruehe, Olivenoel und Pfeffer eine Vinaigrette mischen, den Salat damit anmachen und mit den Blueten bestreuen.

Das Brot in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenoel roesten. Tomaten enhaeuten und entkernen und in Wuerfelchen schneiden. In einer Pfanne mit Olivenoel Schalotten, Knoblauch, Tomatenwuerfel und Basilikum anschwitzen. Mit Pfeffer und Salz wuerzen und auf die geroesteten Brotscheiben streichen.

Die gefuellten Zucchiniblueten mit Bluetensalat und dem Bruschetta- Brot anrichten.

Buchtip: Kochen mit Blueten und Essenzen von Kristiane Mueller-Urban, erschienen im Falken Verlag, ISBN: 3-8068-7375-5.

Stichworte	Blueten, Fleisch, Kalb, Zucchini

Fleisch, Lamm

LAMM-ZUCCHINILAIBCHEN MIT SAFRAN-KNOBLAUCHSAUCE

LAMMKOTELETTS AUF ZUCCHINI-PAPRIKA-GEMUESE MIT ROSMAR ...

LAMM-ZUCCHINILAIBCHEN MIT SAFRAN-KNOBLAUCHSAUCE

Für 4 Personen

FUER DIE LAIBCHEN

- *600 g Faschiertes Lammfleisch (aus der Schulter)*
- *1 EL (-2) Semmelbroesel; ca.*
- *2 Altbackene Semmeln*
- *200 ml Milch*
- *100 g Edamer*
- *2 Eier*
- *1 Knoblauchzehe*
- *3 Schalotten; fein gewuerfelt*
- *1 EL Schwarze Oliven; gehackt und entkernt*
- *2 klein. Zucchini*
- *1 EL Gehackter Rosmarin*
- *1 EL Gehackte Petersilie*
- *Salz, Pfeffer*
- *Olivenoel zum Braten*

FUER DIE SAUCE

- *1/2 TL Safranfaeden*
- *1 EL Sauerrahm*
- *1 EL QimiQ*
- *1/2 Zitrone, den Saft*
- *2 Gepresste Knoblauchzehen*
- *Salz, Pfeffer*

AUSSERDEM

- *Blattsalate (z. B. Chicoree,*
- *Eichblatt, Lollo Rosso)*
- *Kirschtomaten*

ZUM MARINIEREN

- *Olivenoel*
- *Weissweinessig*
- *Salz, Pfeffer*
- *1 Zweig Rosmarin*

Die in der Milch eingeweichten und entrindeten Semmeln gut ausdruecken und in einer Schuessel mit Semmelbroesel, dem Fleisch, den verquirlten Eiern und den Oliven gut vermischen.

In einer kleinen Pfanne die fein geschnittenen Schalotten glasig anschwitzen. Kraeuter kurz mitschwitzen und etwas abkuehlen lassen, dann unter die Fleischmasse mengen. Edamer-Kaese und Zucchini in 1/2 cm-Wuerfel schneiden und ebenfalls zur Masse geben. Mit Salz, Pfeffer und der gepressten Knoblauchzehe wuerzen.

In einer Pfanne Olivenoel erhitzen, aus der Masse kleine, runde Laibchen formen und in Oel auf beiden Seiten etwa 5 Minuten braten.

Fuer die Sauce Safranfaeden in einem Teeloeffel Wasser einweichen und mit den uebrigen Zutaten verruehren. Die Laibchen mit den marinierten Blattsalaten und der Sauce auf Tellern anrichten und mit Rosmarin und Kirschtomaten garnieren.

Alois Mattersberger am 28. Maerz 2001

Stichworte	Fleisch, Lamm

LAMMKOTELETTS AUF ZUCCHINI-PAPRIKA-GEMUESE MIT ROSMAR ...

Für 2 Personen

Zutaten

- *6 Lammkoteletts*
- *1 TL Rapsoel*
- *1 Zucchini*
- *2 Paprika; rot und gelb*
- *1 Fruehlingszwiebel*
- *1 TL Rapsoel*
- *125 ml Kalbs- oder Gefluegelfond*
- *30 ml Rotwein*
- *1 Rosmarinzweig; oder Thymian*
- *4 EL Tomatensaft*
- *Salz, Pfeffer*

Vorbereitung:

Lammkoteletts mit Pfeffer wuerzen und mit Oel einpinseln. Zucchini putzen, waschen, eventuell halbieren und in schraege Scheibchen schneiden. Paprikaschoten halbieren, Kernhaus entfernen und die Schoten in Stuecke oder Streifen zerteilen. Fruehlingszwiebel waschen, in schraege Stuecke schneiden.

Zubereitung:

Lammkoteletts in eine bereits heisse beschichtete Pfanne geben und beidseitig kurz saftig anbraten. Rapsoel erhitzen, Schoten und Zucchini zugeben und kurz anbraten. Die Fruehlingszwiebel kommt dazu und mit Fond wird abgeloescht. Das Gemuese mit Rotwein, Rosmarinnadeln und Tomatensaft verfeinern, eventuell auch mit etwas Knoblauch und mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Gemuese auf Tellern verteilen, Lammkoteletts darauf setzen und mit Thymian oder Rosmarin ausgarnieren. Dazu Ciabattabrot reichen.

Stichworte	Fleisch, Lamm

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Lamm, Feige, Zucchini

LAMMKOTELETTS MIT FEIGEN UND ZUCCHINIGEMUESE

LAMMKOTELETTS MIT FEIGEN UND ZUCCHINIGEMUESE

Für 2 Portionen

Zutaten

- *4 klein. Lammkoteletts*
- *2 Schalotten; feingehackt*
- *1 Knoblauchzehe; feingehackt*
- *2 Feigen*
- *1 Zweig Rosmarin; feingehackt*
- *1 EL Kleine Weintrauben*
- *2 EL Rotwein*
- *1 EL Olivenoel*
- *1 TL Butter*
- *Salz, Pfeffer*

Die Lammkoteletts mit Pfeffer und Salz wuerzen und in einer Pfanne mit Olivenoel von beiden Seiten jeweils 4 Minuten anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei 80 Grad warmhalten.

Die Feigen in Scheiben schneiden. In der Fleischpfanne die Schalotten, Knoblauch und Feigenscheiben anschwitzen. Trauben und Rosmarin zugeben. Mit Rotwein abloeschen. Den Fond mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Butter binden. Die Lammkoteletts mit der Feigensosse und dem Zucchinigratin anrichten.

Stichworte	Feige, Fleisch, Lamm, Zucchini

Fleisch, Lamm, Tomate, Zucchini

LAMMTOPF MIT TOMATEN UND ZUCCHINI

LAMMTOPF MIT TOMATEN UND ZUCCHINI

Für 4 Portionen

Zutaten

- *600 g Lammschulter*
- *1 g Zwiebel; fein gehackt*
- *1/4 l Fleischbruehe*
- *1 g Dose geschaelte Tomaten*
- *2 EL Olivenoel*
- *Salz*
- *1 EL Curry*
- *3 Knoblauchzehen*
- *350 g Zucchini*
- *1/2 TL Kreuzkuemmel*
- *1 Zweig Thymian*

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in etwa 1 cm grosse Wuerfel schneiden. Das Olivenoel in einem Topf erhitzen und das Fleisch portionsweise sehr kraeftig anbraten.

Salzen und mit Curry bestaeuben. Die Zwiebelwuerfel untermischen, mit Bruehe aufgiessen und die Tomaten samt Saft hinzufuegen. Aufkochen und 25 Minuten bei mittlerer Hitze koecheln lassen.

Inzwischen die Zucchini waschen, vom Stengelansatz befreien und in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch schaelen und in den Eintopf druecken. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkuemmel wuerzen, Thymian hinzufuegen. Die Zucchinischeiben 8 Minuten vor Garzeitende untermischen. Abschmecken, falls noetig, nachwuerzen.

Stichworte	Fleisch, Lamm, Tomate, Zucchini

Fleisch, Rind, Salat, Rucola, Schnell

RUMPSTEAKS MIT WARMEM CHAMPIGNON-ZUCCHINISALAT

RUMPSTEAKS MIT WARMEM CHAMPIGNON-ZUCCHINISALAT

Für 2 Portionen

Zutaten

- *50 g Getrocknete Tomaten in Oel*
- *200 g Champignons*
- *220 g Zucchini*
- *2 Rumpsteaks a etwa 150 g*
- *Frisch gemahlener Pfeffer*
- *1 EL Butterschmalz*
- *Salz*
- *2 EL Balsamessig*
- *Zucker*
- *1 Bd. Rauke*

Den Backofen auf 100 Grad, Umluft 75 Grad, Gas Stufe 1 vorheizen. Die Tomaten auf einem Sieb abtropfen lassen (Oel aufheben). Die Champignons putzen und vierteln. Zucchini putzen, laengs halbieren und schraeg in Scheiben schneiden. Die Tomaten in Streifen schneiden. Die Rumpsteaks trockentupfen und pfeffern. Im heissen Butterschmalz auf jeder Seite zwei Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, fest in Alufolie wickeln und im Backofen warm halten.

Champignons, Zucchinischeiben und Tomaten in die Pfanne geben, anbraten, salzen und pfeffern. Alles in der geschlossenen Pfanne drei Minuten duensten. essig zufuegen und mit einer Prise Zucker wuerzen. Das Tomatenoel zugeben und alles in eine Schuessel geben. Die Rauke abspuelen, trockenschuetteln und in grobe Stuecke schneiden. Unter das Gemuese heben. Steaks salzen und zum Gemuese servieren.

Dazu: Baguette

Naehrwerte: pro Portion ca. 300 Kalorien, 15 g Fett

Stichworte	Fleisch, Rind, Rucola, Salat, Schnell

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Rind, Zucchini

HUFTSTEAK MIT ZUCCHINI-"BLUETEN"

HUFTSTEAK MIT ZUCCHINI-"BLUETEN"

Für 4 Personen

Zutaten

- *400 g Zucchini*
- *1 mittl. Tomate*
- *3 EL Oel*
- *Salz, schwarzer Pfeffer*
- *4 EL Mittelalter Gouda-Kaese; gerieben*
- *8 Scheib. Baguette*
- *40 g Kraeuterbutter*
- *4 Huftsteaks a ca. 150 g*
- *4 EL Chili-Sauce Glas*
- *Gruener Pfeffer; nach Belieben*
- *Petersilie zum Garnieren*

1. Zucchini und Tomate waschen, putzen und in Scheiben schneiden. 1 EL Oel auf ein Backblech streichen. Aus den Zucchinischeiben 4 "Blueten^3 darauflegen. In die Mitte je 1 Tomatenscheibe legen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.

2. Alles mit Kaese bestreuen. Baguette mit Kraeuterbutter bestreichen, mit auf das Blech legen. Im heissen Backofen E-Herd: 200 Grad / Umluft: 180 Grad / Gas: Stufe 3 ca. 8 Minuten backen.

3. Fleisch waschen und trockentupfen. 2 EL Oel in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks darin von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.

4. Steaks, Brot und "Zucchini-Blueten^3 auf Tellern anrichten. Chili- Sauce dazugeben. Nach Belieben mit gruenem Pfeffer und Petersilie garnieren.

: Zubereitungszeit ca. 30 Minuten. : Pro Portion ca. 400 kcal 16 g Eiweiss 38 g Fett 38 g Kohlenhydrate

Stichworte	Fleisch, Rind, Zucchini

Fleisch, Rind, Zucchini, Mikrowelle

SCHMORBRATEN MIT ZUCCHINI - MIKROWELLE

SCHMORBRATEN MIT ZUCCHINI - MIKROWELLE

Für 4 Personen

Zutaten

- *500 g Schmorbraten aus der Keule*
- *2 EL Worcestershire-Sosse*
- *1 Dos. Champignoncremesuppe 400 ml*
- *1 Knoblauchzehe; zerdrueckt*
- *1 Zwiebel; gewuerfelt*
- *500 g Zucchini; in etwa 4 cm langen Streifen*
- *400 g Tomaten aus der Dose; gewuerfelt*
- *1 EL Oliven*
- *Salz, Pfeffer*

Das Zucchini-Gemuese mit seinem gurkenaehnlichen, doch festen Fleisch und der leicht herben Geschmacksnote verbindet sich harmonisch mit dem Eigengeschmack des wunderbar saftigen Rinderbratens.

Den Braten mit einer Tranchiergabel mehrfach einstechen und mit Worcestershire-Sosse bestreichen.

Die Champignoncremesuppe in einer grossen Schuessel 3-4 Min. bei 100% erhitzen. Fleisch darin wenden, restliche WorcestershireSosse, Gewuerze, Knoblauch und Zwiebel dazugeben. Zugedeckt 45-50 Min. bei 30%, schmoren. Braten zweimal wenden. 10-15 Min. stehen lassen.

Die Zucchini in einer anderen Schuessel mit dem Oel und den Tomatenwuerfeln zugedeckt 8-10 Min. bei 100% garen, dabei nach der Haelfte der Zeit umruehren.

Das Fleisch aufschneiden. Die Zucchini in die Sosse geben und mit dem Schmorbraten servieren.

Stehzeit: 10-15 Min.

Stichworte	Fleisch, Mikrowelle, Rind, Zucchini

Fleisch, Rind, Zucchini, Mozzarella

RINDERFILET AUF ZUCCHINISCHEIBEN AN SALATBOUQUET

RINDERFILET AUF ZUCCHINISCHEIBEN AN SALATBOUQUET

Für 2 Portionen

Zutaten

- *360 g Rinderfilet*
- *200 g Zucchini*
- *1 TL Butterschmalz*
- *Jodsalz*
- *Pfeffer aus der Muehle*
- *120 g Mozzarella*
- *80 g Rote Bete*
- *1 EL Balsamicoessig*
- *1 TL Keimoel*
- *Salate der Saison*

Zucchini und Rinderfilet in Scheiben schneiden, mit Jodsalz und Pfeffer wuerzen, in Butterschmalz beiseitig braten. Salate im Kraeuterdressing anrichten, Filet auf Zucchinischeiben dazugeben. Auf das Rinderfilet Mozzarellascheiben und frisch geraspelte Rote Bete geben. Mit Balsamico und Keimoel betraeufeln und servieren.

Stichworte	Fleisch, Mozzarella, Rind, Zucchini

Fleisch, Schwein

SCHWEINEGESCHNETZELTES MIT ZUCCHINI

SCHWEINEGESCHNETZELTES MIT ZUCCHINI

Für 2 Portionen

Zutaten

- *300 g Schweineschnitzelfleisch*
- *1 Zucchini a 260 g*
- *2 TL Butterschmalz*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1/2 Rote Chilischote*
- *1/4 l Trockener Sherry oder Bruehe*
- *Salz und Pfeffer*
- *2 EL Creme fraiche*
- *1 EL Heller Sossenbinder*
- *1/2 Limette*
- *2 Staengel Glatte Petersilie*

Schnitzelfleisch abspuelen, trockentupfen und quer in Streifen schneiden. Zucchini abspuelen, putzen und in Scheiben schneiden. Fleisch in einer grossen Pfanne im heissen Butterschmalz anbraten. Zucchini, gehackten Knoblauch und in feine Ringe geschnittene Chilischote zugeben und kurz mitbraten. Sherry oder Bruehe zugeben. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Erst die Creme fraiche, dann den Sossenbinder unterruehren und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Limettenschale und -saft abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Naehrwerte: pro Portion ca. 480 Kalorien, 15 g Fett

Stichworte	Fleisch, Schwein

Fleisch, Schwein, Gemuese

GULASCH MIT MAIS UND ZUCCHINI

GULASCH MIT MAIS UND ZUCCHINI

Für 4 Personen

Zutaten

- *2 mittl. Zwiebeln*
- *2 EL Oel*
- *600 g Schweinegulasch*
- *Salz, Pfeffer weiss*
- *125 ml Trockener Weisswein oder klare Bruehe*
- *2 mittl. Zucchini*
- *425 ml Dose Mais*
- *1 Toepfchen frischer oder*
- *1 TL Getrockneter Thymian*
- *200 g Schlagsahne*
- *1 EL Speisestaerke*
- *1 TL (-2) Zitronensaft*

1. Zwiebeln schaelen und wuerfeln. Oel in einem grossen Topf erhitzen. Fleisch darin portionsweise unter Wenden kraeftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Fleisch herausnehmen und beiseite legen. Zwiebelwuerfel im Bratfett glasig duensten. Fleisch wieder zugeben. Nach und nach knapp 3/4 l heisses Wasser und Wein oder Bruehe zugiessen. Alles einmal aufkochen und das Gulasch zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde schmoren lassen.

2. Zucchini putzen, waschen und grosse Zucchini der Laenge nach halbieren. Zucchini in Scheiben schneiden. Mais auf einem Sieb kalt abspuelen und abtropfen lassen. Frischen Thymian waschen, trockenschuetteln und, bis auf etwas zum Garnieren, die Blaettchen von den Stielen zupfen.

3. Zucchinischeiben, Maiskoerner und Thymian nach ca. 45 Minuten Garzeit zum Fleisch geben. Untermischen und alles weitergaren.

4. Sahne und Speisestaerke verruehren. Unter Ruehren in das Gulasch giessen und die Sosse kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gulasch in einer Schuessel anrichten. Mit Thymian garnieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

Stichworte	Fleisch, Gemuese, Schwein

Fleisch, Schwein, Roemertopf

SCHWEINELENDCHEN AUF KARTOFFEL-ZUCCHINI-GEMUESE IN MA ...

SCHWEINELENDCHEN AUF KARTOFFEL-ZUCCHINI-GEMUESE IN MA ...

Für 2 Personen

Zutaten

- *1 Schweinelende*
- *1/2 Gelbe Zucchini*
- *1/2 Gruene Zucchini*
- *2 Kartoffeln*
- *1/2 Schalotte; fein geschnitten*
- *2 Knoblauchzehen*
- *250 ml Gemuesebruehe*
- *100 g Manchego; gerieben*
- *1/2 EL Honig*
- *2 EL Kraeuter; fein geschnitten*
- *2 Scheib. Weissbrot*
- *Olivenoel zum Anbraten*
- *Salz, Pfeffer*

Kartoffeln schaelen und hobeln. Zucchini ebenfalls hobeln. Die Tonpfanne mit etwas Olivenoel auf den Herd stellen und das Schweinelendchen darin von allen Seiten kurz anbraten und wieder herausnehmen. Dann das Brot in der Pfanne roesten und wieder herausnehmen.

Die Schalottenwuerfel in dem Bratoel glasig duensten, die ganzen Knoblauchzehen, das gehobelte Gemuese und die Kartoffeln zugeben und gut durchroesten.

Dann den Honig unterruehren und mit Gemuesebruehe abloeschen. Das Brot auf das Gemuese legen, die Lendchen in Scheiben schneiden, darueber legen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit den Kraeutern bestreuen.

Zum Schluss den geriebenen Manchego darueber geben und 10 Minuten im 200 Grad heissen Ofen gratinieren. Mit frischem Brot servieren.

Stichworte	Fleisch, Roemertopf, Schwein

Fleisch, Schwein, Zucchini

SCHWEINEFILET AUF ZUCCHINI

SCHWEINEFILET AUF ZUCCHINI

Für 3 Portionen

Zutaten

- *1 Schweinefilet*
- *600 g Zucchini*
- *2 Zwiebeln*
- *1 Becher Creme fraiche*
- *Frisches Basilikum*
- *100 g Schafskaese*

Das Schweinefilet im Ganzen anbraten und mit Salz und Pfeffer wuerzen. In Alufolie ein paar Minuten ruhen lassen und anschliessend auf daumendicke Scheiben schneiden.

Die Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 2 Minuten kochen abtropfen lassen. Im Bratensatz des Filets die Zwiebeln glasig duensten und mit der Creme fraiche den Bratensatz loesen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Die Zucchini in eine ofenfeste Form geben, das Schweinefilet darauflegen, mit je einem Blatt Basilikum und einem Stueckchen Schafkaese belegen. Die Sosse daruebergiessen und im Ofen bei 200 Grad ueberbacken.

Stichworte	Fleisch, Schwein, Zucchini

Gefluegel, Ente, Zucchini, Reis

GLACIERTE ENTE AUF ZITRONENGRASSPIESS MIT ZUCCHINITEMPURA

GLACIERTE ENTE AUF ZITRONENGRASSPIESS MIT ZUCCHINITEMPURA

Für 2 Personen

Zutaten

- *2 Entenbrueste; a ca. 160 g*
- *3 Knoblauchzehen; gequetscht*
- *2 EL Honig*
- *1 Zucchini*
- *1 Eiweiss; (S)*
- *1 TL Ingwer; frisch gerieben*

AUS DEM ASIA-LADEN

- *6 Stangen Zitronengras*
- *100 ml Chinesische Hoisin-Sauce*
- *100 ml Soja-Sauce*
- *20 ml Sesamoel*
- *20 ml Reiswein; ca.*
- *1 TL Chinagewuerz*
- *3 EL Tempura-Mehl*
- *100 g Basmati-Reis*

AUSSERDEN

- *Frittierfett*
- *Salz, Pfeffer*

Den Reis nach Packungsangabe kochen. Die Entenbrueste in 3 gleich grosse Stuecke schneiden und auf die Zitronengrasstaengel spiessen. Knoblauch, Hoisin Sauce, Soja Sauce, Sesamoel, Reiswein, Ingwer, Honig und Chinagewuerz zu einer Marinade mischen.

Die Entenbruststuecke salzen und pfeffern und in einer Pfanne (mit feuerfestem Griff) von beiden Seiten kross anbraten.

Anschliessend mit der Marinade einstreichen, in den Ofen geben und bei 200 Grad Oberhitze ca. 10 Minuten garen. Dabei alle zwei Minuten mit der Marinade bepinseln oder mit einem Loeffel uebergiessen. Das Tempuramehl mit etwas Wasser und Eiweiss vermischen und darin die in Scheiben geschnittenen Zucchini wenden. Diese im heissen Oel frittieren. Ente mit Reis und Zucchini-Tempura anrichten.

Den Bratenfond in der Pfanne mit soviel Reiswein abloeschen, dass eine saemige Sauce entsteht.

Diese passieren und ueber die Entenbrueste traeufeln.

Stichworte	Ente, Gefluegel, Reis, Zucchini

Gefluegel, Haehnchen, Gemuese, Zucchini, Indisch

ZUCCHINI INDISCH MIT HAEHNCHENSCHLEGELN

ZUCCHINI INDISCH MIT HAEHNCHENSCHLEGELN

Für 2 Portionen

Zutaten

- *400 g Zucchini*
- *2 Haehnchenschlegel*
- *1 Frische Chilischote fein geschnitten*
- *1 TL Geriebener Ingwer*
- *2 Schalotten; fein geschnitten*
- *1 Knoblauchzehe; fein geschnitten*
- *1/4 l Gemuesebruehe*
- *1 TL Mehl*
- *1 Getrocknete Chilischote; fein geschnitten*
- *1 TL Kreuzkuemmel*
- *1 TL Koriander*
- *1/2 TL Kurkuma (Geldwurz)*
- *1/2 TL Kardamom*
- *Salz, Pfeffer*
- *Speiseoel zum Anbraten*

Die Haehnchenschlegel am oberen Knochen entbeinen. Die Fleischinnenseite (wo der Knochen war) salzen und pfeffern und mit Ingwer einreiben. Frischen Chili dazugeben und die Oeffnung zudruecken. Den Haehnchenschlegel ebenfalls von aussen salzen und pfeffern und in einer feuerfesten Pfanne mit etwas Oel von allen Seiten kurz anbraten, dann bei 180 Grad ca. 10 Minuten im Ofen weiterbraten.

Aus Kreuzkuemmel, Kurkuma, Koriander, Kardamom, und getrockneter Chilischote ein Curry herstellen. Dazu die oben genannten Gewuerze in einen Moerser geben und gut zerstossen.

Die Zucchini schaelen und der Laenge nach vierteln, grosse Kerne mit einem Loeffel abstreifen und Zucchini in zentimetergrosse Wuerfelchen schneiden.

Schalotten in Oel anschwitzen, Knoblauch und Zucchiniwuerfel zugeben und kurz anbraten. Dann mit Mehl bestaeuben und mit der Bruehe uebergiessen. Bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten koecheln lassen. Dann den Deckel wieder abnehmen, die entstandene Fluessigkeit einkochen lassen und 1 EL des selbstgemachten Currys darueber streuen. Mit Salz abschmecken. Zucchinigemuese mit Haehnchenschlegeln anrichten.

Stichworte	Gefluegel, Gemuese, Haehnchen, Indisch, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefluegel, Haehnchen, Lowfat

SALBEIHAEHNCHEN MIT TOMATEN-ZUCCHINI-GEMUESE - LOWFAT

SALBEIHAEHNCHEN MIT TOMATEN-ZUCCHINI-GEMUESE - LOWFAT

Für 1 Rezept

Zutaten

- *3 Kartoffeln*
- *1 Zucchini*
- *1 Haehnchenkeule*
- *Salz, Cayennepfeffer*
- *4 Salbeiblaetter*
- *2 Tomaten*
- *2 Knoblauchzehen*
- *Rosmarin*
- *Frisch gemahlener Pfeffer*
- *klein. Abgerieb. Zitronenschale*

1. Kartoffeln gut abspuelen und weichkochen. Die Zucchini im Ganzen zugeben und etwa 7 Minuten mitkochen, herausnehmen. Kartoffeln abgiessen und pellen.

2. Inzwischen die Haehnchenkeule im Gelenk halbieren. Die Haut etwas abloesen und Salz, Cayennepfeffer und Salbeiblaetter zwischen Haut und Fleisch geben. Die Keule in eine kalte Pfanne legen, zwei Essloeffel Wasser zugeben und zugedeckt unter haeufigem Wenden bei mitterer Hitze braten.

3. Zucchini, Tomaten und Knoblauch in Scheiben schneiden. Mit Salz und Rosmarin wuerzen.

4. Nach etwa 18 Minuten Bratzeit das Fett aus der Pfanne abgiessen. Gemuese und Knoblauch mit zwei Essloeffel Wasser zur Keule geben und zugedeckt weitere 5 Minuten braten. Zwischendurch wenden.

5. Haehnchenkeule, Gemuese und Kartoffeln anrichten. Drei bis vier Essloeffel Wasser in die Pfanne geben, unter Ruehren den Bratsatz loesen, mit Pfeffer und Zitronenschale wuerzen und die Sosse ueber das Fleisch giessen.

Naehrwerte: 15 g Fett, 3,5 BE

Stichworte	Gefluegel, Haehnchen, Lowfat

Gefluegel, Haehnchen, Sardelle, Zucchini

HAEHNCHENBRUST MIT SARDELLEN AUF WARMEM ZUCCHINISALAT

HAEHNCHENBRUST MIT SARDELLEN AUF WARMEM ZUCCHINISALAT

Für 2 Portionen

Zutaten

- *2 Haehnchenbrueste*
- *10 Sardellenfilets*
- *1 Zucchini*
- *Balsamico-Essig*
- *Olivenoel*
- *Salz, Pfeffer*
- *1 EL Gehackte Petersilie*
- *Butter zum Anbraten*

Haehnchenbrueste enthaeuten und von Sehnen befreien. Mit Hilfe eines feinen, spitzen Messers in gleichen Abstaenden feine schraege Schlitze stechen. Die Sardellen laengs halbieren und vorsichtig in die Schlitze stecken. Leicht pfeffern.

Die Zucchini in gleich duenne Scheiben schneiden und in Olivenoel kurz anbraten bis sie auf beiden Seiten ein bisschen Farbe angenommen habe. In einem Teller mit etwas Olivenoel, Balsamessig, Salz und Pfeffer anmachen. Einige Minuten ziehen lassen und warmstellen.

Haehnchenbrueste in Butter langsam anbraten und auf dem Zucchinisalat anrichten. Gehackte Petersilie darueber streuen.

Stichworte	Gefluegel, Haehnchen, Sardelle, Zucchini

Gefluegel, Haehnchen, Zucchini

HAEHNCHEN-CORDON BLEU MIT ZUCCHINIPUFFERN

HAEHNCHEN-ZUCCHINI-SPIESSE

HAEHNCHEN-CORDON BLEU MIT ZUCCHINIPUFFERN

Für 1 Rezept

Zutaten

- *4 Stueck Haehnchen-Cordon bleu*
- *1 Becher Katoffelpuffer-Teig, fuer 4 Personen*
- *1 Ei; evtl.*
- *250 g Zucchini*
- *Oel oder Butter zum Braten*
- *Zitrone*

Kartoffelpuffer-Teig nach der Packungsbeilage anruehren, dabei evtl. ein Ei untermengen. Teig quellen lassen. Zucchini waschen, putzen und dazureiben, gruendlich untermengen. Die Haehnchen-Cordon bleus nach der Packungsbeschreibung in der Pfanne oder in einer Fritteuse zubereiten. Gleichzeitig aus dem Kartoffel-Zucchini-Teig in einer Pfanne in ausreichend Butter oder Oel bei mittlerer Hitze goldene Puffer braten. Die Zucchini-Puffer gleichzeitig mit den Haehnchen- Cordon bleus anrichten, mit Zitronen garnieren.

Beilage: gemischter Salat

Hinweis: Die Angabe zu den Naehrwerten (kcal) bezieht sich nur auf das Haehnchengericht, d.h. sie versteht sich ohne Beilage!

Stichworte	Gefluegel, Haehnchen, Zucchini

HAEHNCHEN-ZUCCHINI-SPIESSE

Für 8 Spiesse

Zutaten

- *800 g Haehnchenbrustfilet*
- *4 EL Sojasauce*
- *4 EL Trockener Sherry*
- *3 Zucchini*
- *5 EL Kokosraspel*
- *1 groß. Banane*
- *1 TL Zitronensaft*
- *3 EL Milch*
- *200 g Creme fraiche*
- *Cayennepfeffer*
- *Salz*
- *8 Holzspiesse*
- *Oel; zum Bepinseln & Braten*

Haehnchenbrustfilet kalt abbrausen und trockentupfen. In 1,5 cm grosse Wuerfel schneiden. Sojasauce mit Sherry verruehren, Haehnchenbrust darin einlegen, beiseite stellen.

Zucchini waschen, trockenreiben und putzen. In 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett roesten. Banane schaelen, sehr klein wuerfeln, mit Zitronensaft betraeufeln. Mit 4 EL Kokosraspeln und Milch unter die Creme frafche ruehren, mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. In ein Schaelchen geben und mit uebrigen Kokosraspeln bestreuen.

Spiesse leicht einoelen. Haehnchenwuerfel und Zucchini abwechselnd auf die Spiesse stecken. Etwas Oel in einer Pfanne erhitzen. Spiesse rundum etwa 6 Minuten braten. Je 2 Spiesse auf Teller legen, mit dem Bananen-Dip anrichten.

: Vorbereitungszeit 15 Minuten, Zubereitungszeit 10 Minuten

Stichworte	Gefluegel, Haehnchen, Zucchini

Gefluegel, Haehnchen, Zucchini, Zitrone

ZITRONEN-HAEHNCHEN MIT ZUCCHINI - WOK

ZITRONEN-HAEHNCHEN MIT ZUCCHINI - WOK

Für 4 Personen

Zutaten

- *1 Brathaehnchen*
- *1 1/2 groß. Zitronen*
- *3 EL Sojasauce*
- *Salz, Pfeffer schwarz*
- *1 Stueck Frischer Ingwer; etwa walnussgross*
- *280 ml Huehnerbruehe*
- *1 EL Brauner Zucker*
- *1 TL Sesamoel*
- *3 EL Oel*
- *500 g Kleine Zucchini*
- *1 TL Speisestaerke*
- *Zitronenscheiben zum Garnieren*

1. Das Haehnchen in 10 Portionsstuecke zerlegen. Die Teile waschen und mit Kuechenpapier sorgfaeltig abtrocknen.

2. Die Zitronen heiss abwaschen, gruendlich abtrocknen und die Schale fein abreiben. Von der Zitronenschale 1/4 TL mit 2 EL Sojasauce, etwas Salz und Pfeffer vermischen.

3. Die Haehnchenteile damit rundherum einpinseln und im Kuehlschrank 30 Min. ziehen lassen.

4. Inzwischen den Ingwer schaelen und fein wuerfeln. Dann Saft der Zitronen auspressen und mit 1/4 l Bruehe, der uebrigen Sojasauce, dem Zucker, Sesamoel und der restlichen abgeriebenen Zitronenschale gruendlich verquirlen.

5. Das Oel stark erhitzen. Die Gefluegelteile mit der Haut nach unten hineinlegen und zunaechst 10 Min. braten.

6. Inzwischen die Zucchini waschen und putzen. Schraeg in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

7. Den Ingwer zum Haehnchen geben und 1 Min. mitbraten. Die Zucchinistuecke um die Gefluegelteile legen, die Zitronensaft- Mischung angiessen und aufkochen lassen.

8. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. schmoren lassen, dabei ab und zu wenden.

9. Die Haehnchen- und Zucchiniteile herausheben und auf einer vorgewaermten Platte anrichten. Die uebrige Bruehe mit der Staerke verquirlen, in die Sauce geben und unter Ruehren aufkochen und andicken lassen.

10. Die Sauce ueber Fleisch und Gemuese verteilen. Mit Zitronenscheiben garnieren.

Dazu Reis servieren. Als Getraenk passt ein junger trockener Weisswein.

Variante: Ausserhalb der Zucchini-Saison koennen Sie Lauch oder Moehren in diesem Zitronensud garen. Wenn Sie das Gemuese weglassen moechten, garnieren Sie das Haehnchen vor dem Servieren mit frischen, kleingeschnittenen Fruehlingszwiebeln.

Pro Portion ca.: 1950 kJ/470 kcal

Stichworte	Gefluegel, Haehnchen, Zitrone, Zucchini

Gefluegel, Huhn

HAEHNCHEN-ZUCCHINI-PFANNE

HAEHNCHEN-ZUCCHINI-PFANNE

Für 4 Personen

Zutaten

- *4 (-6) Haehnchenkeulen, ca. 800 g*
- *Salz, Pfeffer weiss*
- *2 EL Oel*
- *3 Zucchini (ca. 600 g)*
- *20 g Frischer Ingwer; etwa*
- *2 mittl. Zwiebeln*
- *1/2 (-1) Rote Chilischote*
- *2 TL Gemuesebruehe (Instant)*
- *1 Zitrone*
- *Evtl. Petersilie*

1. Keulen waschen und trokkentupfen. Am Gelenk teilen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Oel in einer Pfanne erhitzen. Keulen darin ca. 30 Minuten braten. Ab und zu wenden.

2. Zucchini putzen, waschen und in Stuecke schneiden. Ingwer und Zwiebeln schaelen. Ingwer fein wuerfeln, Zwiebeln in Spalten schneiden. Chili laengs einritzen und die Kerne entfernen. Chili waschen und in Ringe schneiden.

3. Keulen herausnehmen. Zucchini, Ingwer, Zwiebeln und Chili im Bratfett anduensten. Mit gut 1/8 l Wasser abloeschen, Bruehe einruehren und aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren.

4. Zitrone heiss waschen, trockenreiben und etwas Schale fein abreiben. Von 1 Haelfte Saft auspressen. Gemuese mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale abschmecken. Keulen zufuegen und darin erwaermen. Evtl. mit Petersilie garnieren. Dazu passt Baguette oder Reis.

Getraenk: kuehler Rosewein.

Stichworte	Gefluegel, Huhn

Gefluegel, Perlhuhn

PERLHUHNBRUST, ZUCCHINIBLUETEN UND PAPRIKABUTTER

PERLHUHNBRUST, ZUCCHINIBLUETEN UND PAPRIKABUTTER

Für 4 Portionen

Zutaten

- *4 Rote Paprikaschoten*
- *1/4 l Trockener Weisswein*
- *Salz, Pfeffer, Muskatnuss*
- *50 g Kalte Butter, in Floeckchen*
- *120 g Spinatblaetter, gewaschen*
- *130 g Ricotta*
- *50 g Basilikumblaetter*
- *3 EL Parmesan, frisch gerieben*
- *3 Eier*
- *8 Zucchiniblueten*
- *Semmelbroesel zum Panieren*
- *4 Perlhuhnbrueste mit Haut (a 200 g)*
- *Olivenoel zum Braten und Backen*

Fuer die Paprikabutter Paprikaschoten vierteln, entkernen, klein schneiden und in einem Mixer mit Weisswein puerieren. Anschliessend durch ein Haarsieb streichen, in einen kleinen Topf geben, auf die Haelfte einkochen, mit Salz und Pfeffer wuerzen.

Vom Herd nehmen. Butterfloeckchen zur Bindung nach und nach mit dem Schneebesen in die Sauce ruehren.

Fuer die Fuellung der Zucchiniblueten den Spinat erst fuer kurze Zeit in kochendes Salzwasser geben, danach in Eiswasser abschrecken, anschliessend kraeftig ausdruecken und mit Ricotta und Basilikumblaettern, Parmesankaese und zwei Eiern im Blitzhacker kurz puerieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen. Die Masse in einen Spritzbeutel fuellen.

Backofen auf 200 oc vorheizen.

Aus den Zucchiniblueten den Stempel entfernen und die Masse zu zwei Drittel einfuellen. Die Blueten erst in verquirltem Ei, dann in Semmelbroeseln wenden.

Perlhuhnbrueste wuerzen und in einer Pfanne in Olivenoel auf beiden Seiten kraeftig anbraten. Mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen und im Ofen etwa fuenf Minuten fertig garen.

Olivenoel in einer tiefen Pfanne erhitzen, darin die Blueten goldgelb ausbakken. Auf Kuechenkrepp abtropfen lassen.

Zucchiniblueten aufschneiden, anrichten, Perlhuhnbrust dazulegen, mit der Paprikabutter umgiessen.

Stichworte	Gefluegel, Perlhuhn

Gefluegel, Pute, Zucchini

PUTEN-ZUCCHINI-PFANNE

PUTEN-ZUCCHINI-PFANNE

Für 2 Personen

Zutaten

- *400 g Putenschnitzel*
- *2 EL Butterschmalz*
- *Salz, Pfeffer, Muskatnuss*
- *600 g Zucchini*
- *3 Knoblauchzehen*
- *1/4 l Fleischbruehe*
- *1 Bd. Glatte Petersilie*

Die Putenschnitzel in schmale Streifen schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen. Die Putenstreifen darin portionsweise kraeftig anbraten, salzen, pfeffern, mit Muskat bestreuen und beiseite stellen. Zucchini von Staengelansatz befreien, waschen und mit dem Kuechenhobel direkt in die Pfanne in das verbliebene Bratfett hobeln. Kurz anduensten.

Knoblauchzehen schaelen, durch die Presse ueber die Zucchini druecken, mit der Fleischbruehe begiessen und aufkochen. Salzen, pfeffern und zugedeckt 5 Min. koecheln lassen. Petersilie grob hacken.

Putenstreifen unter die Zucchinischeiben heben, den ausgetretenen Fleischsaft hinzufuegen. Kurz mitschmoren. Vor dem Servieren die Petersilie unterheben.

Tipp: Anstelle der Putenschnitzel koennen Sie auch anderes Fleisch, z.B.Haehnchenbrustfilets oder Schweineschnitzel verwenden.

Stichworte	Gefluegel, Pute, Zucchini

Gemuese, Auflauf, Tomate, Zucchini

TOMATEN-ZUCCHINI-AUFLAUF

TOMATEN-ZUCCHINI-AUFLAUF

Für 2 Portionen

Zutaten

- *400 g Kl.feste Tomaten*
- *150 g Rinderhackfleisch*
- *1 Zwiebel*
- *250 g Zucchini*
- *2 EL Butterschmalz*
- *Salz, Pfeffer*
- *50 g Reis*
- *1/2 EL Mehl*
- *200 ml Bruehe*
- *3 EL Trockener Weisswein*
- *2 EL Geriebener Emmentaler*

Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Tomaten blanchieren, haeuten. 2 Tomaten in Scheiben schneiden, die uebrigen hacken. Zwiebel abziehen, klein wuerfeln, in 1/2 EL Butterschmalz in der Pfanne glasig werden lassen. Hack mit anbraten, salzen, pfeffern. Gehackte Tomaten einruehren,bei starker Hitze einkochen lassen.

Zucchini waschen, putzen und klein wuerfeln, noch einige Min. mitgaren. Reis kochen, in eine Auflaufform fuellen, die Haelfte der Hackfleischmischung daraufgeben. Restliches Butterschmalz im Topf zerlassen, Mehl einruehren und goldgelb anschwitzen,mit Bruehe und Wein loeschen.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken, mit einem Loeffel gleichmaessig ueber das Hackfleisch traeufeln. Das uebrige Hack, dann die restliche Sauce in die Form geben. Tomatenscheiben auf die Sauce legen, mit Kaese bestreuen. Den Auflauf in den Backofen stellen, etwa 30 Min. backen (Gas: Stufe 3).

Pro Port. ca. 430 kcal/1800 kJ

Stichworte	Auflauf, Gemuese, Tomate, Zucchini

Gemuese, Bratling

GEMUESEPUFFER (KAROTTEN, KARTOFFELN, ZUCCHINI, FENCHEL)

ZUCCHINI-KAROTTEN-PUFFER

GEMUESEPUFFER (KAROTTEN, KARTOFFELN, ZUCCHINI, FENCHEL)

Für 1 Rezept

Zutaten

- *3 Moehren*
- *3 mittl. Kartoffeln*
- *1 mittl. Zucchini*
- *1 Fenchelknolle*
- *1 Eigelb*
- *1 TL Kartoffelmehl*
- *Salz, Pfeffer und Muskat*
- *1/2 TL Cayennepfeffer*
- *Hauch Zucker*
- *Olivenoel*
- *Magerquark*
- *Zitronensaft*
- *Gehackte Petersilie*

Gemuese schaelen, beim Fenchel den Endstrunk enfernen, das Gemuese fein hacken - alles auf einer groben Reibe raspeln. Mit Eigelb, Kartoffelmehl und den Gewuerzen vermengen und sofort in einer beschichteten Pfanne in Olivenoel als Puffer knusprig ausbacken.

Den Quark mit Zitronensaft, Olivenoel und Petersilie abschmecken.

Stichworte	Bratling, Gemuese

ZUCCHINI-KAROTTEN-PUFFER

Für 4 Portionen

Zutaten

- *250 g Karotten*
- *250 g Zucchini*
- *2 groß. Eier (Kl. 2 bzw. L)*
- *2 EL Mehl*
- *Salz, Pfeffer, Muskatnuss*
- *100 ml Oel*
- *250 g Sahnequark*
- *100 g Creme fraiche*
- *3 EL Schnittlauchroellchen*
- *2 TL Zitronensaft*
- *Zucker*
- *Cayennepfeffer*
- *1 EL Zitronenschale, geraspelt*

Geschaelte Karotten und Zucchini fein raspeln. Mit Eiern und Mehl mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen.

Portionsweise 12 Puffer zubereiten. Dazu je 1 EL Masse in heissem Oel flach druecken und von jeder Seite 2-3 Min. braten. Fertige Puffer warm stellen.

Quark und Creme fraiche mit 2 EL Schnittlauch verruehren, mit Salz, Zitronensaft, Zucker und Cayenne wuerzen. Mit Zitronenschale und 1 EL Schnittlauch bestreut zu den Puffern servieren.

Pro Portion ca. 463 kcal.

Stichworte	Bratling, Gemuese

Gemuese, Bratling, Zucchini

ZUCCHINIDATSCHI

ZUCCHINIDATSCHI

Für 1 Rezept

Zutaten

- *400 g Zucchini*
- *1 mittl. Zwiebel*
- *4 Knoblauchzehen*
- *70 g Feine Haferflocken*
- *2 Eigelb*
- *1 TL Sojasosse*
- *1 TL Worcestersosse*
- *Pfeffer; frisch gemahlen*
- *1/2 TL Salz oder Fondor*

ZUM AUSBACKEN

- *Kaltgepresstes Olivenoel*

Aeltere Zucchini schaelen, juengere mit der Schale mittelfein raspeln. Die Zwiebel kleinschneiden, Knoblauch sehr fein hacken oder schneiden. Alles mit den uebrigen Zutaten vermengen und dann etwa handtellergrosse, duenne Datschi formen und sofort in Oelivenoel ausbacken.

Dazu passt Quark, Frischkaese oder auch Sauerkraut.

Stichworte	Bratling, Gemuese, Zucchini

Gemuese, Bratling, Zucchini, Pesto

ZUCCHINI-PUFFER MIT PAPRIKA-PESTO

ZUCCHINI-PUFFER MIT PAPRIKA-PESTO

Für 4 Portionen

Zutaten

- *1 Grundrezept Paprika-Pesto*
- *1 Zwiebel*
- *400 g Zucchini*
- *600 g Kartoffeln (mehlig kochend)*
- *3 mittl. Eier*
- *3 EL Mehl*
- *Salz, Pfeffer, Muskatnuss*
- *Butterschmalz zum Braten*

Pesto wie im gleichnamigen Rezept beschrieben zubereiten. Zwiebel abziehen, fein reiben. Zucchini waschen. Kartoffeln waschen, schaelen. Die Haelfte der Zucchini und Kartoffeln fein, Rest grob reiben. Alles mit Eiern, Mehl, Zwiebel und Zucchini vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat wuerzen.

Butterschmalz erhitzen. Aus jeweils 1-2 EL Teig kleine Puffer backen. Puffer aus der Pfanne nehmen, mit Kuechenpapier ueberschuessiges Fett abtupfen.

Puffer zusammen mit dem Paprika-Pesto heiss servieren.

Beilage: Blattsalat; Getraenke-Tipp: Sauvignon blanc

Stichworte	Bratling, Gemuese, Pesto, Zucchini

Gemuese, Eingelegt, Zucchini

EINGELEGTE ZUCCHINISCHEIBEN

EINGELEGTE ZUCCHINISCHEIBEN

Für 1 Rezept

Zutaten

- *2 Zucchini*
- *Salz*
- *1 Zitrone; den Saft*
- *1/4 l Olivenoel*
- *6 Knoblauchzehen*
- *Einige Spritzer Tabasco*

Zucchini putzen, in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen, mit Zitronensaft betraeufeln. Einige Essloeffel Olivenoel in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben nacheinander von beiden Seiten goldgelb braten.

Knoblauchzehen in duenne Scheibchen schneiden, abwechselnd mit Zucchinischeiben im Einmachglas schichten. Restl. Zitronensaft, Tabasco, restl. Olivenoel zugeben, Glas verschliessen, kalt stellen.

Stichworte	Eingelegt, Gemuese, Zucchini

Gemuese, Frisch, Eintopf, Zucchini, Reis

ZUCCHINI-REIS-TOPF

ZUCCHINI-REIS-TOPF

Für 4 Portionen

Zutaten

- *2 Zwiebeln*
- *30 g Margarine*
- *150 g Reis*
- *1 Becher Safran*
- *1/4 l Gemuesebruehe*
- *1/4 l Schlagsahne*
- *1 Rote Paprika*
- *500 g Zucchini*
- *Salz und Pfeffer*
- *75 g Gruyere; geraspelt*

Zwiebeln fein wuerfeln, in Margarine anduensten, Reis zugeben, anduensten, Safran unterruehren. Gemuesebruehe und Schlagsahne zugiessen, zugedeckt 40 Minuten garen. Paprika wuerfeln, zugeben, 10 Minuten mitgaren. Zucchini wuerfeln, zugeben, 5 Minuten mitgaren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gruyere raspeln, den Reistopf damit bestreuen, servieren.

* Pro Portion ca. 497 kcal/2084 kJ *

Stichworte	Eintopf, Frisch, Gemuese, Reis, Zucchini

Gemuese, Frisch, Mariniert

MARINIERTE ZUCCHINI

MARINIERTE ZUCCHINI

Für 1 Rezept

Zutaten

- *2 mittl. Zucchini*
- *4 EL Olivenoel*
- *2 EL Balsamico Essig*
- *1 Bd. Minze*
- *Salz und Pfeffer*
- *Zitronensaft*

Zucchini in duenne Scheiben schneiden (2-3 mm), in Olivenoel in einer Pfanne von beiden Seiten braten - leicht salzen und pfeffern.

Die Minze in Blaetter zupfen. Balsamicoessig verruehren - mit der Minze ueber die lauwarmen Zucchinischeiben geben. Mit gemoersten Pfeffer bestreuen.

Stichworte	Frisch, Gemuese, Mariniert

Gemuese, Frisch, Paprika, Zucchini

PEPERONATA MIT ZUCCHINI

PEPERONATA MIT ZUCCHINI

Für 1 Rezept

Zutaten

- *4 Paprika; verschiedenfarbig*
- *1 Zucchini*
- *1 Zwiebel; grob gewuerfelt*
- *1/4 l Gemuesebruehe*
- *1 TL Oregano*
- *125 ml Olivenoel Extra Vergine zum Einlegen*
- *grober Pfeffer*
- *Salz*
- *3 Marmeladenglaeser*

Die Paprika von den Kernen befreien und in pfenniggrosse Stuecke schneiden. In der Pfanne mit wenig Olivenoel braun roesten. Nun die Zwiebel und die Zucchini grob wuerfeln. Zuerst die Zwiebel in die Pfanne geben.

Sind diese braun, kommen Zucchiniwuerfel dazu. Mit der Gemuesebruehe abloeschen und den Oregano zugeben. Alles so lange reduzieren, bis die Bruehe voellig verkocht ist. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Nun den 1/8 l Olivenoel in die Pfanne giessen und alles noch mal aufkochen.

Die Marmeladenglaeser heiss ausspuelen und das Gemuese heiss einfuellen. Die Glaeser dicht verschliessen und abkuehlen lassen. Im Kuehlschrank kann man die Glaeser bis zu 8 Wochen aufbewahren.

Stichworte	Frisch, Gemuese, Paprika, Zucchini

Gemuese, Frisch, Rzucchini, Rucola

ZUCCHINI-RUCOLA-ROLLEN

ZUCCHINI-RUCOLA-ROLLEN

Für 1 Rezept

Zutaten

- *500 g Zucchini; mitteldick und gerade gewachsen*
- *1 Knoblauchzehe*
- *8 EL Olivenoel*
- *1 TL Aceto balsamico*
- *Salz,*
- *Pfeffer*
- *50 g Rucola*
- *100 g Ziegenrolle oder Mozzarella*

Zucchini waschen, laengs in 3-4 mm duenne Scheiben schneiden. Das geht am besten mit einer Brotschneidemaschine. Nur breite Streifen aus der Mitte der Zucchini weiterverwenden.

Knoblauch abziehen und zerdruecken.

Die Haelfte des Olivenoels mit Essig, Knoblauch, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verruehren und auf den Zucchinistreifen verteilen. Mindestens 2 Std. marinieren.

Zucchinistreifen abtropfen lassen. restliches Olivenoel in einer Pfanne erhitzen, und die Zucchinistreifen bei schwacher bis mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten, bis sie sich biegen lassen. Auf Kuechenpapier abtropfen lassen.

Rucola waschen und trockenschwenken. Die harten Stiele abschneiden und die Blaetter etwas laenger als die Breite der Zucchinistreifen schneiden. Ziegenrolle oder Mozzarella in 15 Staebchen schneiden.

Jeden Zucchinistreifen mit einem Kaesestueck und 1-2 Blaettchen Rucola aufrollen und dabei an den Seiten die Fuellung herausschauen lassen. Roellchen mit Zahnstocher feststecken und zum Servieren auf eine Platte legen.

Stichworte	Frisch, Gemuese, Rucola, Rzucchini

Gemuese, Frisch, Schafkaese

UEBERBACKENE ZUCCHINI MIT SCHAFSKAESE

UEBERBACKENE ZUCCHINI MIT SCHAFSKAESE

Für 4 Portionen

Zutaten

- *4 klein. Zucchini; a 100 g*
- *1 Zwiebel*
- *2 TL Butter*
- *1 EL Oregano; frisch, gehackt*
- *Salz, Pfeffer*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1 Scheib. Toastbrot*
- *200 g Schafskaese*
- *1 EL Schmand; oder Creme fraiche*
- *12 Kirschtomaten*
- *2 EL Essig*
- *3 EL Olivenoel*

Zucchini putzen, waschen, laengs halbieren, leicht aushoehlen. Zwiebel abziehen und fein wuerfeln. In Butter mit Oregano anschwitzen. Das Fruchtfleisch der Zucchini kurz mitduensten, salzen. Elektro-Ofen auf 175 Grad vorheizen. Knoblauchzehe abziehen und durchpressen. Das Toastbrot entrinden und klein wuerfeln. Schafskaese grob zerkruemeln. Schmand mit Schafskaese, Knoblauch, angeduensteter ZucchiniFruchtfleisch-Masse sowie Toastbrot vermengen, mit Pfeffer abschmecken und in die Zucchinihaetftten fuellen.

Zucchini im Ofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) 20-25 Minuten goldbraun ueberbacken.

Tomaten putzen, waschen, halbieren, mit Satz, Pfeffer, Essig und Oel marinieren. Mit den ueberbackenen Zucchini aufTellern anrichten.

Beilage: Baguette Pro Portion: 270 kcal/1130 kJ

Stichworte	Frisch, Gemuese, Schafkaese

Gemuese, Frisch, Zucchini

GEBACKENE ZUCCHINI

ZUCCHINI MIT KNOBLAUCH GESCHMORT

ZUCCHINI UEBERBACKEN

ZUCCHINI-KRAPFEN

ZUCCHINI-PUFFER

ZUCCHINIROELLCHEN

GEBACKENE ZUCCHINI

Für 4 Portionen

Zutaten

- *1 Knoblauchzehe, geschaelt*
- *2 EL Disteloel*
- *1 Schuss Salz*
- *200 g Zucchini, heiss gewaschen und von den*
- *Stielansaetzen befreit*
- *1/2 EL Minze; gewaschen und von den Stielen befreit und*
- *gehackt*

Eine Schuessel mit der geschaelten Knoblauchzehe ausreiben. Disteloel und Salz darin verruehren.

Zucchini in etwa ein Zentimeter dicke, schraege Scheiben schneiden. Die Scheiben mit dem Oelgemisch einreiben.

Auf ein Backblech setzen. Zwoelf bis 15 Minuten bei 175 Grad backen. Mit der Minze bestreut auf Teller legen und gleich servieren.

Stichworte	Frisch, Gemuese, Zucchini

ZUCCHINI MIT KNOBLAUCH GESCHMORT

Für 6 Portionen

Zutaten

- *750 g Zucchini*
- *2 Knoblauchzehen*
- *1/2 TL Salz*
- *Pfeffer*
- *2 EL Butter*
- *150 g Gekochter Schinken*
- *125 ml Trockener Weisswein*
- *3 Zweige Salbei*

Die Zucchini waschen, grosse schaelen, laengs halbieren, die Haelften in Stuecke schneiden, die dann nebeneinandergelegt in einem flachen Kochtopf Platz haben. Knoblauch pressen, mit Salz und Pfeffer vermengen, auf die Schnittflaechen der Zucchinistuecke streichen. Den Schinken in feine Streifen schneiden. Die Butter zergehen lassen. Die Zucchinistuecke mit der Schnittflaeche nach unten leicht anbraeunen. Die Schinkenstreifen darueberstreuen. Alles einige Minuten daempfen. Mit dem Weisswein abloeschen. Die Salbeiblaetter in feine Streifen schneiden, darueberstreuen. 15 Minuten zugedeckt schmoren.

Stichworte	Frisch, Gemuese, Zucchini

ZUCCHINI UEBERBACKEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- *750 g Zucchini*
- *1 EL Essig*
- *2 Eigelb*
- *70 g Butter*
- *125 g Sauerrahm*
- *50 g Parmesan*
- *Salz*
- *Thymian*

Zucchini waschen, beide Enden entfernen, in duenne Scheiben schneiden. Wasser mit Essig und Salz zum Kochen bringen. Zucchini darin garen, abtropfen und in eine gefettete, feuerfeste Form geben und wuerzen. Eigelb, Butter, Sauerrahm und Parmesan mischen und unter staendigem Ruehren aufkochen lassen. Ueber die Zucchini giessen. Bei 200 Grad im Ofen stocken lassen.

Dazu: Schnitzel und Reis

Stichworte	Frisch, Gemuese, Zucchini

ZUCCHINI-KRAPFEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- *4 mittl. Zucchini*

AUSBACKTEIG

- *100 g Mehl*
- *2 Eier*
- *Salz, Pfeffer*
- *4 EL Olivenoel*
- *125 ml Weisswein; ca.*
- *Safran*

AUSSERDEM

- *Fett zum Fritieren*

Die Zucchini in Scheiben schneiden. Mehl, Eier, Salz, Oel und Weisswein verquirlen. Safran zermoersern und in den Teig ruehren. Nach Geschmack pfeffern. Eine halbe Stunde quellen lassen. Das Oel erhitzen, bis zarter Rauch emporsteigt. Die Zucchinischeiben nacheinander durch den Teig ziehen, gut abstreifen und schwimmend im heissen Oel goldbraun ausbacken.

Auf Kuechenpapier abtropfen und heiss, zusammen mit einer wuerzigen Sauce, zum Stippen servieren.

Stichworte	Frisch, Gemuese, Zucchini

ZUCCHINI-PUFFER

Für 4 Portionen

Zutaten

- *500 g Zucchini*
- *1 Zwiebel*
- *2 Knoblauchzehen*
- *Frische Minze*
- *2 Eier*
- *2 EL Mehl*
- *Salz, Pfeffer*
- *Oel zum Backen*

Die Zucchini und Zwiebel fein raspeln den Knoblauch durch die Presse Hinzudruecken. Die feingeschnittene Minze zufuegen. Eier und Mehl Verquirlen die vorbereiteten Zucchini untermischen. Mit Salz und Pfeffer Wuerzen.

In einer Eisenpfanne Oel erhitzen jeweils einen Loeffel Pufferteig Darin flachstreichen die Puffer sollten jeweils hoechstens knapp Handtellergross sein. Auf beiden Seiten schoen knusprig braten. Auf Kuechenpapier abtupfen bevor sie auf einer vorgewaermten Platte angerichtet Werden.

Am besten schmecken sie uebrigens direkt aus der Pfanne genascht! Kann man ebenfalls als Vorspeise servieren, vielleicht mit einer Knoblauchwuerzigen Joghurtsauce; oder als Beilage zum kurzgebratenen Fleisch.

Je kleiner die Zucchini sind, desto hoeher ist der gruenfarbene Anteil der Schale, und um so huebscher sehen die Puffer aus.

Stichworte	Frisch, Gemuese, Zucchini

ZUCCHINIROELLCHEN

Für 1 Rezept

Zutaten

- *1 mittl. Zucchini*
- *2 EL Mehl*
- *Salz*
- *frisch gemahlener Pfeffer*
- *100 ml Olivenoel*
- *200 g Feta-Kaese*
- *1/2 Rote Paprikaschote*
- *1/2 Gelbe Paprikaschote*
- *1 klein. Zwiebel*
- *1/2 Knoblauchzehe; fein*
- *Zerdrueckt*
- *1 TL Gehackter Rosmarin*
- *1 TL Thymian*
- *1 TL Oregano*
- *4 EL Sahne; nach Bedarf mehr*

Zucchini der Laenge nach in duenne Scheiben schneiden. In einer Mischung aus Mehl, Salz, Pfeffer und Thymian wenden. Die Zucchinischeiben im heissen Oel nacheinander goldgelb braten. Auf Kuechenpapier abtropfen lassen. Feta-Kaese fein zerdruecken. Parikaschoten und Zwiebel in winzige Wuerfel schneiden und mit der fein zerdrueckten Knoblauchzehe und den Kraeutern unter den Kaese ruehren.

Wuerzen und soviel Sahne dazugeben, bis eine streichfaehige Masse entsteht. Auf die Zucchinischeiben streichen, von der Schmalseite her aufrollen und mit Zahnstochern zusammenspiessen.

Stichworte	Frisch, Gemuese, Zucchini

Gemuese, Frisch, Zucchini, Ei, Kaese

ZUCCHINI MIT EIERN

ZUCCHINI MIT EIERN

Für 1 Rezept

Zutaten

- *600 g Zucchini*
- *2 EL Oel*
- *Salz*
- *100 g Kaese, gerieben*
- *4 Eier*
- *Petersilie*
- *Basilikum*

Zucchini (nach Geschmack geschaelt) in kleine Wuerfel schneiden, im Oel etwa 6 Minuten weich duensten, erst dann salzen. Eier verschlagen, Kaese und gehackte Kraeuter beigeben. Die Masse ueber das Gemuese geben und unter mehrmaligem Ruehren bei sehr geringer Hitze leicht stocken lassen.

Stichworte	Ei, Frisch, Gemuese, Kaese, Zucchini

Gemuese, Frisch, Zucchini, Hackfleisch

MIT HACKFLEISCH UND GETREIDE GEFUELLTE ZUCCHINI

ZUCCHINI-GEMUESE MIT HACKFLEISCH-KLOESSCHEN

MIT HACKFLEISCH UND GETREIDE GEFUELLTE ZUCCHINI

Für 2 Portionen

Zutaten

- *2 mittl. Zucchini*
- *250 g Rinderhack*
- *1 Ei*
- *4 EL Haferflocken*
- *250 ml Milch*
- *1 EL Sonnenblumenkerne*
- *1 TL Leinsamen*
- *2 EL Kraeuter; gehackt*
- *1/2 Zwiebel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *Jodsalz*
- *Pfeffer; aus der Muehle*

SAUCE

- *4 Tomaten; pueriert*
- *2 EL Sauerrahm*
- *2 EL Sahne*
- *Basilikumblaetter; geschn.*
- *Jodsalz*
- *Weisser Pfeffer*

Zucchini halbieren und mit einem Essloeffel das Fruchtfleisch ausschaben. Zucchini mit wenig Fluessigkeit blanchieren. Haferflocken in Milch einweichen.

Rinderhack mit dem Ei, Zwiebelwuerfeln, gehackten Sonnenblumenkernen und Kraeutern sowie Leinsamen vermengen, die eingeweichten Haferflocken dazugeben, mit gehackter Knoblauchzehe, Jodsalz und Pfeffer aus der Muehle abschmecken.

Diese Masse mit dem Loeffel aufgehaeuft in die halben Zucchini fuellen.

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 Grad etwa 15-18 Minuten garen.

Die puerierten Tomaten erhitzen und Sauerrahm sowie Sahne darunterruehren - nicht mehr kochen. Mit Jodsalz und weissem Pfeffer abschmecken.

Die gegarten Zucchini - je 2 Haelften - auf Tellern anrichten, mit der Tomaten-Rahmsosse ueberziehen und mit geschnittenen Basilikumblaettern bestreuen.

Falls noch eine Beilage gewuenscht wird: Kartoffelpueree, das wahlweise mit Spinat- oder Karottenpueree vermischt wird.

Stichworte	Frisch, Gemuese, Hackfleisch, Zucchini

ZUCCHINI-GEMUESE MIT HACKFLEISCH-KLOESSCHEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- *1 Altbackenes Broetchen*
- *1 Zwiebel*
- *400 g Hackfleisch; gemischt*
- *1 Ei*
- *Salz, Pfeffer*
- *Paprika edelsuess*
- *700 g Zucchini*
- *3 Zwiebeln*
- *Oel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *Thymian*
- *Rosmarin*
- *100 ml Kloesschenbruehe zurueckbehalten*

Broetchen einweichen, Zwiebel in Wuerfel schneiden und mit Hackfleisch, Ei und dem ausgedrueckten Broetchen verkneten. Fleischteig mit den Gewuerzen abschmecken und kleine Kloesschen daraus formen.

Kloesschen in wenig Wasser bei milder Hitze in 20 Minuten gar ziehen lassen. Zucchini waschen, abtrocknen und in duenne Scheiben schneiden. Zwiebeln in Wuerfeln schneiden, im heissen Oel glasig duensten. Zucchinischeiben und die feingehackte Knoblauchzehe hinzufuegen. Das Gemuese mit den Kraeutern abschmecken und die zurueckbehaltene Kloesschenbruehe hinzugiessen, bei milder Hitze 10 Minuten koecheln lassen.

Zuletzt Fleischkloesschen unter das Zucchinigemuese mischen.

Dazu: Reis

Stichworte	Frisch, Gemuese, Hackfleisch, Zucchini

Gemuese, Frisch, Zucchini, Hackfleisch, Tuerkei

ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH (ETLI KABAK DOLMASI) - TUERKEI

ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH (ETLI KABAK DOLMASI) - TUERKEI

Für 4 Portionen

Zutaten

- *1 kg Zucchini; mittelgrosse*
- *2 mittl. Zwiebeln*
- *30 g Butter; (1)*
- *125 ml Wasser*
- *60 g Patnareis*
- *400 g Hackfleisch vom Rind*
- *Salz*
- *Pfeffer; frisch gemahlen*
- *1 Bd. Dill*
- *1/2 Bd. Glatte Petersilie*
- *1 TL Nana; (getrocknete Minze) tuerk. Spezialgeschaeft*
- *50 g Butter; (2)*
- *100 ml Wasser; (2)*
- *300 g Saeuerlicher Joghurt*
- *2 Knoblauchzehen*

In der Tuerkei teilt man die Zucchini meist quer. Einfacher ist es aber, sie laengs zu halbieren.

Die Zucchini waschen und putzen. Die Schalen leicht abschaben. Die Zucchini laengs halbieren, das Fruchtfleisch mit den Kernen mit einem Loeffel herausholen und hacken. Die Zwiebeln schaelen und wuerfeln.

Die Butter (1) in einer Kasserolle zerlassen und die Zwiebeln mit dem Reis darin glasig duensten. Das Fruchtfleisch dazugeben. Wasser (1) angiessen und alles etwa 10 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze garen. Abkuehlen lassen.

Das Hackfleisch mit der Masse verkneten, salzen und pfeffern. Die Kraeuter waschen, trockenschuetteln und fein hacken. Unter die Hackfleischmasse kneten. Die Minze dazugeben. Die Zucchinihaelften mit der Masse fuellen und mit der Fuellung nach oben in einen Topf setzen. Die Butter (2) in Floeckchen obenauf verteilen. Wasser (2) angiessen und das Gericht bei mittlerer Hitze zugedeckt in 35-40 Minuten garen.

Den Joghurt in einer Schuessel cremig ruehren. Salzen. Den Knoblauch schaelen, durch die Presse dazu druecken und unterruehren. Das Gemuese aus dem Sud heben und mit dem Knoblauchjoghurt servieren.

Einstufung durch die Autorin: Braucht etwas Zeit.

Pro Portion 2000 kJ/480 kcal, Zubereitungszeit 1 3/4 Stunden

Stichworte	Frisch, Gemuese, Hackfleisch, Tuerkei, Zucchini

Gemuese, Frisch, Zucchini, Haselnuss

ZUCCHINI IN HASELNUSSPANADE MIT KARTOFFELAUFLAUF

ZUCCHINI IN HASELNUSSPANADE MIT KARTOFFELAUFLAUF

Für 2 Portionen

Zutaten

- *2 groß. Kartoffeln*
- *2 Zucchini*
- *50 g Haselnuesse grob geraspelt*
- *50 g Gouda*
- *100 ml Milch*
- *1 TL Weizenkeimoel*
- *30 g Magerquark*
- *25 g Vollkornweizenmehl*
- *Salz, Pfeffer, Muskatnuss*

Fuer den Auflauf die Kartoffeln waschen, schaelen und in feine Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss wuerzen, in eine feuerfeste Form schichten und mit einer Mischung aus geriebenem Gouda und Milch auffuellen. Im Backofen bei 180 Grad 20-30 Minuten backen.

Zucchini waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden.

Im Magerquark, Mehl und zuletzt in den Haselnuessen waelzen, in einer Pfanne mit Weizenkeimoel goldbraun backen. Zum Auflauf servieren.

Stichworte	Frisch, Gemuese, Haselnuss, Zucchini

Gemuese, Frisch, Zucchini, Kartoffel, Speck

GEFUELLTE ZUCCHINI (KARTOFFEL-SPECK-FRISCHRAHM-FUELLUNG)

GEFUELLTE ZUCCHINI (KARTOFFEL-SPECK-FRISCHRAHM-FUELLUNG)

Für 4 Portionen

Zutaten

- *500 g Kartoffeln*
- *Salz*
- *3 Zwiebeln*
- *3 Zucchini*
- *1 Becher Bacon*
- *200 g Creme fraiche*
- *1 Ei*
- *Kerbel*
- *Pfeffer*
- *1/4 l Bruehe*
- *2 1/2 EL Sossenbindemittel, hell*
- *Muskat*

Kartoffeln schaelen, waschen, in Salzwasser garen. Inzwischen die Zwiebeln pellen und wuerfeln. Bacon in Wuerfel schneiden. Zucchini waschen, putzen, laengs aufschneiden, aushoehlen, das Innere grob hacken. Bacon ausbraten, aus der Pfanne nehmen. Zucchini und die Haelfte der Zwiebeln im Speckfett anduensten. Kartoffeln abgiessen, durch die Kartoffelpresse druecken.

Kartoffeln mit einem Viertel der Creme fraiche, Ei und Zucchinimasse verruehren. 3/4 der Baconwuerfel mit etwas Kerbel zu den Kartoffeln geben, mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Die Zucchinihaelften damit fuellen, mit dem restlichen Bacon bestreuen. Zucchini und restliche Zwiebeln in eine flache Auflaufform legen, mit der Bruehe angiessen.

Im Ofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) 20-30 Min. garen. Zucchini warm stellen. Den Sud puerieren und mit restlicher Creme fraiche aufkochen. Saucenbindemittel einstreuen, noch einmal aufkochen.

Pro Portion ca. 553 kcal/2318 kJ

Stichworte	Frisch, Gemuese, Kartoffel, Speck, Zucchini

Gemuese, Frisch, Zucchini, Pilz, Kaese

ZUCCHINIGEMUESE MIT CHAMPIGNONS

ZUCCHINIGEMUESE MIT CHAMPIGNONS

Für 1 Rezept

Zutaten

- *1 mittl. Zucchini*
- *1 Dos. Champignons; oder frische*
- *2 Zwiebeln*
- *Knoblauch*
- *Petersilie*
- *Sahne*
- *Suppenwuerfel*
- *Schmelzkaese*
- *1 Prise Weisswein*

Zucchini ungeschaelt durch den Pommes-Frites-Schneider druecken.

Zwiebeln mit Knoblauch, Champignons, Petersilie und Zucchini anduensten. Mit Sahne aufgiessen, Suppenwuerfel dazugeben und garkochen.

Zum Schluss mit Schmelzkaese und einem Schuss Wein verfeinern.

Stichworte	Frisch, Gemuese, Kaese, Pilz, Zucchini

Gemuese, Frisch, Zucchini, Rauke, Libanon

ZUCCHINI MIT RAUKE-SAUCE

ZUCCHINI MIT RAUKE-SAUCE

Für 4 Portionen

Zutaten

- *2 Zucchini a 150 g*
- *Olivenoel; zum Braten und fuer den Quark*
- *1 Bd. Rauke*
- *1 EL Quark, 20 Prozent Fett*
- *1 TL Essig*
- *Salz*

Zucchini in fingerdicke Scheiben schneiden und kurz in heissem Olivenoel braten. Herausnehmen und das Fett auf Kuechenkrepp abtropfen lassen.Die Rauke hacken, mit dem Quark, Essig, Salz und einem Essloeffel Oel puerieren.

Masse auf den Zucchinischeiben verteilen.

Stichworte	Frisch, Gemuese, Libanon, Rauke, Zucchini

Gemuese, Frisch, Zucchini, Vegetarisch

GEDUENSTETE ZUCCHINI MIT NUSS-KAESE-DIP

GEDUENSTETE ZUCCHINI MIT NUSS-KAESE-DIP

Für 4 Portionen

Zutaten

- *250 g Staudensellerie*
- *50 g Walnusskerne*
- *100 g Mittelalter Goudakaese*
- *1 Reife Avocado*
- *1 Zitrone*
- *250 g Dickmilch*
- *Salz*
- *Pfeffer; frisch gemahlen*
- *Rosenpaprika*
- *1 kg Kleine Zucchini*
- *125 ml Gemuesebruehe*
- *1 EL Zitronensaft*
- *1 TL Honig*
- *2 Knoblauchzehen*

Sellerie putzen und fein wuerfeln. Walnuesse grob hacken. Kaese in feine Streifen schneiden. Avocado halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale loesen, mit einer Gabel zerdruecken und sofort mit etwas Zitronensaft betraeufeln. Dickmilch unterruehren, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Sellerie, Kaese und Nuesse untermischen, kalt stellen.

Zucchini abspuelen, putzen und vierteln. Gemuesebruehe, Honig, Zitronensaft und feine Knoblauchscheiben aufkochen. Zucchini zufuegen und ca. 5 Minuten duensten. Abtropfen lassen. Mit dem Kaese- Dip servieren.

Dazu passt Vollkornreis.

Pro Portion ca. 370 kcal/1557 kJ.

Stichworte	Frisch, Gemuese, Vegetarisch, Zucchini

Gemuese, Friteuse

TEMPURA AUS SALBEI UND ZUCCHINI

TEMPURA AUS SALBEI UND ZUCCHINI

Für 1 Rezept

Zutaten

- *3 Zucchini*
- *Salz, Pfeffer*
- *Salbeiblaetter*
- *Mehl zum Wenden*
- *Oel zum Fritieren geschmacksneutrales*
- *Sonnenblumen- oder Erdnussoel*
- *1/8 Sesamoel*

TEIG

- *1 Eigelb*
- *200 ml Eiskaltes Wasser*
- *100 g Mehl Sauce (pro Person)*
- *2 EL Soja-Sauce*
- *2 EL Mirin; (japanischer Kochwein) oder suesser*
- *Sherry (Amontillado)*
- *1 TL Geriebener Ingwer*
- *2 EL Geriebener weisser Rettich*

In Japan ist Tempura ungeheuer beliebt. Gemuese, Fisch oder Krustentiere, In einen besonders leichten Ausbackteig getaucht und in leise siedendem Oel ausgebacken, wobei sie blass bleiben, aber herrlich knusprig werden. Besonders gute Restaurants, die sich auf Tempura (Betonung auf der letzten Silbe) spezialisien haben, werden als Geheimtip gehandelt, und man ist bereit, viel Geld dafuer auszugeben, um einen begehrten Platz am Tempura-Tresen zu ergattern.

Dort sitzt man an einer Art Essbar um den Koch herum, der nichts anderes zu tun hat, als die hoechstens zehn Gaeste An seinem Tresen mit frisch gebackenen Leckerbissen zu versorgen. Direkt Aus dem heissen Topf ohne lange Wege sofort zum Gast.

Den Teig dafuer ruehrt Er immer wieder frisch an.

Wichtig naemlich fuer die duftige Knusprigkeit Ist dessen Temperatur: Eiskalt muss der Teig sein! Erstaunlich auch, dass Selbst in einem solchen Tempurarestaurant, wo viele Fettoepfe sieden, Keinerlei Geruch davon zu merken ist.

Das liegt nur zum Teil am guten Abzug. Mehr noch an der Tatsache, dass das Fett peinlich sauber gehalten Und zweimal taeglich ausgewechselt wird. Vorbereiten: Die Zutaten fuer den Teig rasch verquirlen.

Dabei ist es gar Nicht wichtig, dass wirklich alles glatt geruehrt ist, es koennen ruhig Mehlinseln sichtbar sein, Hauptsache, der Teig bleibt eiskalt. Am besten, Zur Sicherheit, ein, zwei Eiswuerfel zufuegen!

Zubereiten: Zucchini schraeg in halbzentimeterduenne Scheiben schneiden, Salzen und pfeffern. Salbeiblaetter waschen. Jeweils in Mehl wenden, gut Ausschuetteln und durch den Ausbackteig ziehen. Im heissen Fett backen, Gruendlich abtupfen. Servieren: Die Sauce fuer jeden einzeln zusammenruehren und als Dip in Einem Schaelchen bereitstellen.

Stichworte	Friteuse, Gemuese

Gemuese, Gefuellt

BULGARIEN: GEFUELLTE ZUCCHINI

BULGARIEN: GEFUELLTE ZUCCHINI

Für 1 Rezept

Zutaten

- *3 Junge Zucchini; ohne grosse Kerne*
- *300 g Gehacktes*
- *1 Zwiebel*
- *2 Tomaten*
- *3 Knoblauchzehen*
- *Petersilie*
- *Dill*
- *1/2 Tasse Reis*
- *Salz, Pfeffer, Paprika*

Zucchini gut waschen, Stiel abschneiden, halbieren und mit einem Loeffel aushoehlen. Fruchtfleisch, Zwiebeln, Tomaten, Knoblauch, Petersilie, Dill kleinschneiden. Mit Gehacktem, Reis und Gewuerzen verkneten. 30 Minuten ruhen lassen. Zucchinihaelften mit der Masse fuellen und in eine Form geben. 1 Tasse warmes Wasser auffuellen. Mit Alufolie abdecken und bei Mittelhitze ueberbacken.

Tipp: Versuchen Sie's auch mal mit Auberginen. Kurz vor Schluss kann man sie mit Ei und Joghurt bestreichen und goldbraun werden lassen.

Im allgemeinen bevorzugt der Bulgare herzhaftes Essen, doch beim Nachtisch zeigt sich, dass er durchaus auch "Suessschnabel" sein kann. Viele der mit Zuckersirup getraenkten, aus dem Orient heruebergekommenen Nachspeisen sind fuer eine deutsche Zunge nichts.

Kommt man unangemeldet zu Besuch, was nach wie vor ueblich ist, wird man noch heute vielerorts mit einer speziellen Art Konfituere bewirtet, d. h. mit einem Teeloeffel davon auf einem eigens dafuer vorgesehenen Glastellerchen. Und - da sie wirklich sehr suess ist steht auf dem Tablett daneben gleich ein Glas Wasser zum Nachspuelen.

Treffen sich Damenkraenzchen am Nachmittag, wird zuerst ein Glaeschen Likoer oder Kognak kredenzt, etwas spaeter dann ein (Mokka) Taeshs-chen Kaffee zu Torte oder eben solchen uebersuessen Kuchenstueckchen, die auch nach dem Mittagessen serviert werden. Ein festliches Abendessen, beispielsweise an einem Namenstag (die werden in Bulgarien gross gefeiert, nicht Geburtstage) schliesst ebenfalls suess ab, sozusagen als netter "Rausschmeisser". Sobald die Hausfrau etwas Suesses anbietet, weiss der wohlerzogene Gast, dass er langsam aber sicher an den Aufbruch zu denken hat.

Stichworte	Gefuellt, Gemuese

Gemuese, Gefuellt, Hackfleisch

GEFUELLTE ZUCCHINIHAELFTEN

GEFUELLTE ZUCCHINIHAELFTEN

Für 4 Personen

Zutaten

- *2 mittl. Zucchini*
- *100 g Schalotten*
- *3 EL Olivenoel*
- *500 g Hackfleisch*
- *2 Broetchen, gewuerfelt und eingeweicht*
- *2 Eier*
- *1 EL Thymianblaetter*
- *2 Knoblauchzehen, gehackt*
- *100 g Kaese*
- *Salz, Pfeffer*

Die Zucchini waschen, die Bluete abschneiden, der Laenge nach halbieren und mit einem Loeffel das Kerngehaeuse herausschaben. Die Schalotten fein wuerfeln und in einem Topf mit Olivenoel anduensten. Das Hackfleisch dazugeben.

Die restlichen Zutaten ebenfalls beigeben, gut verruehren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in die Zucchinihaelften fuellen und mit dem geriebenen Kaese bestreuen. In eine Auflaufform geben und im Ofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.

Stichworte	Gefuellt, Gemuese, Hackfleisch

Gemuese, Gefuellt, Zucchini

GEFUELLTE ZUCCHINI (EMILIA ROMAGNA)

GEFUELLTE ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH UND TOMATENSAUCE

ZUCCHINI MIT GRUENKERNSCHROT-FUELLUNG

GEFUELLTE ZUCCHINI (EMILIA ROMAGNA)

Für 4 Personen

Zutaten

- *4 groß. Zucchini; oder*
- *8 klein. Zucchini*
- *1 groß. Zwiebel*
- *2 Knoblauchzehen*
- *4 Reife Tomaten*
- *2 groß. Sardellenfilets*
- *4 EL Olivenoel*
- *Salz*
- *4 Salbeiblaetter; in Streifen geschnitten*
- *1 Lorbeerblatt*
- *1 TL Zucker*
- *2 EL Balsamico-Essig*
- *Pfeffer*
- *Fett fuers Backblech*
- *50 g Geriebener Parmesan*

1. Die Zucchini waschen und trockentupfen und die Enden knapp abschneiden. Zucchini laengs halbieren. Die Haelften mit einem Teeloeffel aushoehlen. Ausgeschabtes Fruchtfleisch fein hacken.

2. Zwiebel und Knoblauch schaelen und in feine Wuerfel schneiden. Tomaten haeuten, entkernen und das Fruchtfleisch kleinschneiden. Die Sardellenfilets gruendlich abspuelen und sehr fein hacken.

3. 2 EL Olivenoel in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig duensten. Zucchini- und Tomatenfruchtfleisch dazugeben, leicht salzen und kurz mitduensten. Sardellen, Krauter, Zucker und Essig hinzufuegen und alles bei kleiner Hitze unter Ruehren 20 Minuten schmoren. Die Masse mit Salz und Pfeffer kraeftig abschmecken und in die Zucchinihaelften fuellen. Backofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3) vorheizen.

4. Gefuellte Zucchini auf ein gefettetes Backblech setzen. Mit Parmesan bestreuen und mit restlichem Oel (2 EL) betraeufeln. Auf der mittleren Schiene in den 200 Grad heissen Ofen setzen und 20-30 Minuten backen. Die Fuellung soll oben goldbraun, aber nicht zu dunkel werden.

Stichworte	Gefuellt, Gemuese, Zucchini

GEFUELLTE ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH UND TOMATENSAUCE

Für 2 Portionen

Zutaten

- *2 mittl. Zucchini*
- *1 Zwiebel*
- *200 g Hackfleisch*
- *60 g Basmatireis; gekocht*
- *1/4 l Fleischbruehe*
- *50 g Butter*
- *50 g Fontina (ital. Kaese)*
- *2 EL Creme fraiche*
- *1 Knoblauchzehe*
- *2 Zweige Basilikum*
- *2 Strauchtomaten*
- *Thymian*
- *Olivenoel*
- *Salz, Pfeffer*

Die Zucchini gruendlich waschen, vom Bluetenansatz und Stiel befreien, laengs halbieren und mit einem Loeffel aushoehlen.

Die Zwiebeln wuerfeln, in einer Pfanne mit etwas Olivenoel anroesten, wuerzen und zum Abkuehlen herausnehmen.

Zwiebeln mit der Hackmasse und dem Reis vermischen, mit Salz und Pfeffer, Knoblauch und Thymian abschmecken. Die ausgehoehlten Zucchini fuellen und in eine feuerfeste Form geben. Auf die Zucchini Kaese und Butterflocken geben. Mit Fleischbruehe angiessen und im Ofen bei 180 Grad 30 Minuten garen.

Nach dem Garen den ausgetretenen Saft aus der Auflaufform in eine Pfanne giessen, etwas reduzieren lassen, die gewuerfelten Tomaten zugeben und einkochen lassen. Die Sauce mit Creme fraiche binden und mit dem frischen Basilikum wuerzen. Die Sauce zu den gefuellten Zucchini reichen.

Stichworte	Gefuellt, Gemuese, Zucchini

ZUCCHINI MIT GRUENKERNSCHROT-FUELLUNG

Für 4 Portionen

Zutaten

- *12 groß. Zucchini*
- *180 g Gruenkern; (mittelgrob geschrotet)*
- *60 g Hafer; (fein geschrotet)*
- *1/2 l Gemuesebruehe*
- *2 Eier; oder 125 g Quark*
- *80 g Geriebener Kaese*
- *2 Zwiebeln*
- *12 EL Tomatenmark*
- *Oregano*
- *Basilikum*
- *Salz, Pfeffer, Paprika*
- *Zitrone*

Die halbierten Zucchini aushoehlen und mit Salz, Pfeffer und Zitrone wuerzen. Gruenkern mit Bruehe und Kraeutern aufkochen und 20 Minuten quellen lassen. Dann das ausgehoehlte Gemuese mit der Masse fuellen. In einer Auflaufform mit Deckel Zwiebeln, Tomaten, Gewuerze und eine Tasse Wasser aufkochen. Das gefuellte Gemuese nebeneinander hineinsetzen und gar schmoren. Sud mit Butter und Sahne abschmecken.

Stichworte	Gefuellt, Gemuese, Zucchini

Gemuese, Gefuellt, Zucchini, Fisch

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE AUF GESCHMOLZENEN TOMATEN

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE AUF GESCHMOLZENEN TOMATEN

Für 2 Portionen

Zutaten

- *4 Zucchiniblueten*
- *100 g Hechtfilet*
- *100 ml Sahne*
- *100 ml Milch*
- *2 Eier*
- *2 EL Mehl*
- *3 Tomaten*
- *1 Schalotte; fein geschnitten*
- *1/2 Bd. Basilikum*
- *klein. Zitronensaft*
- *1 EL Olivenoel*
- *1 Schuss Zucker*
- *Salz, Pfeffer, Muskat*
- *Oel zum Frittieren*

Das Hechtfilet in grobe Wuerfel schneiden und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft wuerzen. Mit der Sahne in einen Cutter geben und zu einer feinen Farce verarbeiten, anschliessend kalt stellen.

Die Zucchiniblueten in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Den Stempel vorsichtig aus der Bluete schneiden und die Blueten auf Kuechenkrepp trocknen. Die Farce in einen Spritzbeutel fuellen, die Blueten vorsichtig oeffnen und mit der Farce fuellen, dann die Blueten schliessen. Milch, Mehl und Eier gut vermischen, die Blueten in etwas Mehl wenden und durch den Teig ziehen. In heissem Frittierfett die Blueten ca. 3 Minuten langsam ausbacken.

Die Tomaten wuerfeln. In einer Pfanne mit Olivenoel die Schalotten anduensten, Tomatenwuerfel zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker wuerzen und gut durchschwenken. Basilikum in feine Streifen schneiden und untermischen.

Die gefuellten Zucchiniblueten auf den Tomaten anrichten und mit Baguette servieren.

Stichworte	Fisch, Gefuellt, Gemuese, Zucchini

Gemuese, Gefuellt, Zucchini, Hummer, Paprika

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE MIT HUMMER IN PAPRIKASCHAUM

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE MIT HUMMER IN PAPRIKASCHAUM

Für 4 Zucchinibl

Zutaten

- *2 Schalotten*
- *100 ml Gefluegelbruehe*
- *1 Hummer; 250 g*
- *100 g Zanderfilet, gewuerfelt*
- *50 ml Fluessige Sahne, 53%*
- *50 ml Geschlagene Sahne*
- *1 Eiweiss*
- *1 Zweig Koriander*
- *10 ml Weisser Portwein*
- *35 g Moehren; klein gewuerfelt*
- *35 g Sellerie; klein gewuerfelt*
- *Salz, Pfeffer*

PAPRIKASAUCE

- *2 Rote Paprika*
- *20 g Butter*
- *1/2 Knoblauchzehe*
- *1 Zweig Thymian*
- *100 ml Gefluegelbruehe*
- *100 ml Sahne, 35 %*
- *1 Schalotte*
- *1 EL Olivenoel*
- *30 g Staerke*

Aus dem Hummer wird eine Farce hergestellt. Dafuer wird der Hummer kurz blanchiert ca. 3 Minuten, anschliessend von der Karkasse befreit.

Das Hummer-Fleisch und die Zanderwuerfel mit dem Eiweiss vermengen. Mit Salz und Pfeffer abgeschmecken. Dazu noch mit Portwein, Koriander und den Gemuesewuerfelchen verfeinern. Kurz einfrieren. Die Masse im Kutter zerkleinern. Fluessige Sahne dazugeben. Zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben.

Die fertige Farce mit dem Spritzbeutel in die Zucchinibluete spritzen. In etwas Gefluegelfond und Schalotten im Ofen pochieren. Garzeit ca. 15 Minuten bei 160 Grad.

Falls die Zucchinifrucht an der Bluete ist, wird diese in einem gesalzenen Kochwasser separat blanchiert und anschliessend in Faecher geschnitten und mit serviert.

Die Schalotten in Streifen schneiden, ebenso die Paprika, jedoch diese zuerst vom Kerngehaeuse befreien. In Olivenoel anschwitzen und mit Gefluegelbruehe abloeschen. Mit Sahne auffuellen und Knoblauch und Thymian hinzugeben, leicht einreduzieren. Mit Staerke binden, mixen und durch ein feines Sieb passieren.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit kalter Butter aufmontieren.

Pochierte Zucchinibluete und die gefaecherte Frucht in der Mitte des Tellers anrichten und die Paprikasauce aussen herum saucieren. Die Hummerscheren mit auf den Teller legen.

Stichworte	Gefuellt, Gemuese, Hummer, Paprika, Zucchini

Gemuese, Gefuellt, Zucchini, Kaese

GEFUELLTE ZUCCHINI - VARIANTE

GEFUELLTE ZUCCHINI - VARIANTE

Für 4 Personen

Zutaten

- *75 g Langkornreis*
- *1 groß. Fleischtomate*
- *4 Zucchini; nicht zu gross; (800 g)*
- *100 g Durchwachsener Raeucherspeck*
- *3 (-4) Lauchzwiebeln*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1 EL (-2) Olivenoel*
- *2 (-3) Zweige Oregano*
- *4 (-5) Zweige Petersilie*
- *3 EL Geriebener Parmesan*
- *100 g Gouda; gerieben*
- *Salz, Pfeffer; weiss*
- *125 ml Heisse Fleischbruehe*
- *1 TL Zitronensaft*

1. Den Reis in Salzwasser kochen, dann abtropfen lassen. Tomate haeuten, entkernen und wuerfeln. Zucchini waschen und laengs halbieren, Fruchtfleisch herausloesen und hacken.

2. Speck wuerfeln. Lauchzwiebeln putzen und samt Gruen in feine Ringe schneiden, 2/3 des Gruens beiseite stellen. Knoblauch schaelen und wuerfeln.

3. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Den Speck im Oel auslassen. Zwiebeln und Zucchinifleisch darin glasig braten, Knoblauch zufuegen. Reis und Tomaten darin erhitzen. Oregano und Petersilie abbrausen, hacken, samt Parmesan und 30 g Gouda in die Zucchinimasse geben, salzen, pfeffern.

4. Zucchinihaelften salzen, pfeffern, die Fuellung hineingeben. Bruehe und Zitronensaft in eine feuerfeste Form geben. Zucchini darin zugedeckt im Ofen (Gas: Stufe 3) 30 Minuten garen.

5. Grill einschalten. Zucchini mit restlichem Gouda bestreuen, kurz uebergrillen. Mit Zwiebelgruen und evtl. Basilikum bestreuen. Fond abschmecken und um die Zucchini giessen.

Stichworte	Gefuellt, Gemuese, Kaese, Zucchini

Gemuese, Gefuellt, Zucchini, Linse, Vegetarisch

GEFUELLTE ZUCCHINI MIT LINSEN

GEFUELLTE ZUCCHINI MIT LINSEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- *250 g Braune Linsen*
- *1 TL Instant-Gemuesebruehe*
- *1/2 l Wasser*
- *1 TL Getrockneter Majoran*
- *1 mittl. Zucchini; a 600 g*
- *1 Tomate*
- *2 Lauchzwiebeln*
- *1 Gruene Paprikaschote*
- *50 g Champignons*
- *50 g Magerjoghurt*
- *Salz, Pfeffer*

Linsen mit Wasser, Gemuesebruehe und Majoran 45 Minuten kochen.

Zucchini waschen und laengs halbieren. Fruchtfleisch mit einem Loeffel herauskratzen, Gemuese zerkleinern. Mit dem Joghurt unter die Linsen mischen, kraeftig wuerzen.

Zucchinihaelften mit der Mischung fuellen und in feuerfeste Form stellen. In den kalten Ofen stellen. Bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen.

Dazu Salat oder Kartoffeln.

Stichworte	Gefuellt, Gemuese, Linse, Vegetarisch, Zucchini

Gemuese, Gefuellt, Zucchini, Thunfisch

ZUCCHINI MIT THUNFISCHFUELLUNG

ZUCCHINI MIT THUNFISCHFUELLUNG

Für 1 Rezept

Zutaten

- *4 mittl. Zucchini*
- *1/2 Zitrone; den Saft davon*
- *250 g Thunfisch; naturell*
- *Pfeffer und Salz*
- *1 Schuss Muskatnuss*
- *1 EL Pecorino; gerieben*
- *1 Butter; nussgrosses Stueck*

FUER DIE SAUCE

- *1 klein. Dose Tomatenmark*
- *400 g Sahne*
- *Salz*
- *Schwarzer Pfeffer*
- *Kraeuter nach Belieben (Petersilie, Oregano,*
- *Basilikum, etc.)*
- *5 mittl. Tomaten*
- *2 klein. Schalotten*
- *Butter; fuer die Auflaufform*

Die Zucchini waschen, Blueten- und Stielansatz entfernen, der Laenge nach halbieren, die Kerne entfernen und etwas Fruchtfleisch fuer die Fuellung mit einem Essloeffel herausschaben. Die Zucchinihaelften mit etwas Zitronensaft betraeufeln. Den Thunfisch abtropfen lassen, kleinschneiden und mit dem Zucchinifruchtfleisch vermischen. Salzen, pfeffern und mit Muskatnuss wuerzen. Fuer die Sauce das Tomatenmark mit der Sahne verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Kraeutern abschmecken.

Stichworte	Gefuellt, Gemuese, Thunfisch, Zucchini

Gemuese, Gratin, Vegetarisch, Zucchini, Tuerkei

ZUCCHINIPUFFER (MUECVER) - TUERKEI

ZUCCHINIPUFFER (MUECVER) - TUERKEI

Für 4 Portionen

Zutaten

- *800 g Zucchini; moeglichst kleine*
- *Salz*
- *3 Fruehlingszwiebeln*
- *1 Bd. Dill*
- *1/2 Bd. Glatte Petersilie*
- *2 groß. Eier*
- *4 EL Mehl*
- *Pfeffer; frisch gemahlen*
- *125 ml Sonnenblumenoel; zum Ausbacken*

Eines der vielen vegetarischen Gerichte der anatolischen Kueche, das lauwarm auch gut zur Raki-Tafel passt.

1. Die Zucchini waschen, die Stengel- und Bluetenansaetze abschneiden, schadhafte Stellen ausschneiden. Die Zucchini auf der grossen Gemuesereibe raspeln. 1 Teeloeffel Salz darueber streuen und das Gemuese etwa 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Die Zucchinimasse in ein feines Sieb giessen und gut ausdruecken.

2. Die Zwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Kraeuter waschen, trockenschuetteln und sehr fein hacken. Zusammen mit den Zucchini und den Fruehlingszwiebeln in eine Schuessel geben. Die Eier, das Mehl, etwas Pfeffer und nach Geschmack noch etwas Salz dazugeben und alles gut durchmischen.

3. So viel Sonnenblumenoel in eine Pfanne geben, dass der Boden duenn bedeckt ist. Das Oel erhitzen. Jeweils 1 gehaeuften Essloeffel Gemueseteig in das Oel geben und zu flachen Puffern von 6-8 cm Durchmesser formen. Je 4 Puffer auf beiden Seiten goldgelb backen. Die Puffer zum Entfetten auf Kuechenpapier legen. Lauwarm oder kalt servieren.

Einstufung: Preiswert

Pro Portion 1100 kJ/260 kcal, Zubereitungszeit 1 Stunde

Stichworte	Gemuese, Gratin, Tuerkei, Vegetarisch, Zucchini

Gemuese, Gratin, Zucchini

ZUCCHINI-MUSAKA

ZUCCHINI-MUSAKA

Für 1 Rezept

Zutaten

- *1 kg Zucchini*
- *100 g Roher Schinken*
- *5 Eier*
- *1/2 l Milch*
- *500 g Magerquark*
- *1 TL Salz*
- *1 TL Zitronensaft*
- *1 TL Thymian*
- *1 EL Mehl*
- *5 EL Oel*
- *Oel; zum Einfetten*

Zucchini laengs in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Thymian bestreuen, mit Zitronensaft betraeufeln. 10 Min. ziehen lassen. Ein Ei verquirlen. Zucchinischeiben abtrocknen, im Mehl und Ei wenden. Scheiben portionsweise im Oel abraten.

Schinken wuerfeln. Eier mit der Milch verquirlen. 2/3 der Eiermilch und den Schinken unter den Quark ruehren.

Feuerfeste Form mit Fett einreiben. Zucchinischeiben auf den Boden legen, einen Teil der Quarkmilch darueber verteilen. Abwechselnd Zucchini und Quark in die Form schichten.

Die letzte Schicht sind Zucchini, die mit der restlichen Eiermilch uebergossen werden. Bei 200 Grad ca. 40 Min. im Ofen garen.

Stichworte	Gemuese, Gratin, Zucchini

Gemuese, Gratin, Zucchini, Kaese

ZUCCHINI-KAESESOUFFLE

ZUCCHINI-KAESESOUFFLE

Für 1 Rezept

Zutaten

- *500 g Zucchini*
- *4 Eier; getrennt*
- *100 g Geriebener Parmesan*
- *1 TL Butter; ca.*
- *Thymian*
- *Salz*

FUER DIE WEISSE SAUCE

- *30 g Butter*
- *40 g Mehl*
- *1/4 l Milch*
- *Kraeutersalz*
- *Weisser Pfeffer*

Die Zucchini waschen, Blueten- und Stielansaetze entfernen und die Zucchini grob raspeln. Die Zucchini in eine Kasserolle geben und bei mittlerer Hitze solange leicht duensten, bis alle Fluessigkeit verdunstet ist. Dann herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Fuer die Sauce die Butter in eine kleine Kasserolle geben und langsam erhitzen (nicht braun werden lassen). Das Mehl hineinstreuen und leicht anschwitzen. Danach die Milch zugiessen und mit einem Schneebesen unterruehren. Unter staendigem Ruehren zum Kochen bringen. Nach 3 bis 5 Minuten vom Herd nehmen, mit Kraeutersalz und weissem Pfeffer wuerzen und etwas abkuehlen lassen. Eine kleine Auflaufform mit einem Stueckchen Butter in den vorgeheizten Backofen (200 Grad) geben.

Eigelb, geriebenen Parmesan und Thymian in die inzwischen etwas abgekuehlte weisse Sauce geben, gut verruehren, anschliessend die Zucchini hinzufuegen und alle Zutaten gut vermischen. Eiweiss mit einer Prise Salz zu schnittfestem Schnee schlagen und vorsichtig unter die Zucchinimasse heben.

Die Auflaufform mit der zerlassenen Butter aus dem Backrohr nehmen, mit der Zucchinimasse fuellen und das Souffle etwas 15 bis 20 Minuten im Backofen goldgelb backen. Sofort servieren.

Stichworte	Gemuese, Gratin, Kaese, Zucchini

Gemuese, Gratin, Zucchini, Kartoffel

UTRECHTER ZUCCHINI-KUCHEN

ZUCCHINI-KARTOFFEL-GRATIN

UTRECHTER ZUCCHINI-KUCHEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- *1 kg Zucchini*
- *1 Bd. Glatte Petersilie*
- *400 g Kartoffeln*
- *1 Knoblauchzehe*
- *60 g Durchwachsener Speck*
- *250 g Sahne*
- *6 Eier*
- *Salz, Pfeffer*
- *Muskatnuss*
- *Fett; fuer die Form*

Zucchini und Petersilie putzen, Kartoffeln schaelen und waschen; die Haelfte der Zucchini in Scheiben schneiden, restliche Zucchini mit den Kartoffeln grob raspeln, Petersilie und Knoblauch fein hacken; Speck in kleine Wuerfel schneiden; Sahne und Eier verquirlen und mit Zucchini und Kartoffelraspel, Petersilie, Speckwuerfel und Knoblauch mischen.

Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss wuerzen; eine gefettete Kastenform mit Zucchinischeiben auslegen, Masse einfuellen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 45 Min. backen. Vor dem Stuerzen 10 Minuten ruhen lassen und warm oder kalt servieren. Dazu schmeckt bunter Sommersalat.

Variante: Zucchinikuchen in Scheiben schneiden. Jeweils zwei Scheiben mit Frischkaesemousse fuellen und das "Sandwich" zu Salat servieren.

Stichworte	Gemuese, Gratin, Kartoffel, Zucchini

ZUCCHINI-KARTOFFEL-GRATIN

Für 4 Portionen

Zutaten

- *750 g Festkochende Kartoffeln*
- *500 g Kleine Zucchini*
- *2 Zweige Frischer Thymian ersatzweise*
- *1/4 TL Getrockneter Thymian*
- *200 g Schlagsahne*
- *4 Eier*
- *Salz und schwarzer Pfeffer*
- *2 EL Butter; weich*

Kartoffeln schaelen und waschen, Zucchini waschen, beides in duenne Scheiben schneiden. Backofen auf 200 Grad vorheizen, eine flache Gratinform mit Butter ausstreichen. Kartoffel- und Zucchini-Scheiben dachziegelartig in die Form schichten.

Gewaschene Thymianblaettchen mit Sahne und Eiern verquirlen, mit Pfeffer und Salz wuerzen und gleichmaessig ueber die Kartoffeln und Zucchini traeufeln. Form mit Deckel oder Alufolie abdecken und auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten im Ofen garen, dann ohne Deckel weitere 30-40 Minuten backen.

Stichworte	Gemuese, Gratin, Kartoffel, Zucchini

Gemuese, Gratin, Zucchini, Quark

ZUCCHINIGRATIN MIT SCHINKEN

ZUCCHINIGRATIN MIT SCHINKEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- *800 g Zucchini*
- *500 g Magerquark*
- *4 Eier*
- *2 Bd. Schnittlauch*
- *1 Bd. Petersilie*
- *1 Bd. Basilikum*
- *200 g Prager Schinken; in Scheiben*
- *100 g Pinienkerne*
- *2 EL davon beiseitelegen*
- *Salz*
- *schwarzer Pfeffer*
- *Fett fuer die Form*

Die Zucchini waschen, von den Stiel- und Bluetenansaetzen befreien und laengs in duenne Scheiben schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen, die Zucchini darin ganz kurz blanchieren und in einem Sieb sehr gut abtropfen lassen.

Den Quark mit den Eiern gruendlich verruehren. Schnittlauch, Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenschuetteln. Von der Petersilie und dem Basilikum die Blaettchen abzupfen. Die Kraeuter fein hacken und unter den Quark mischen. Mit Salz und Pfeffer kraeftig wuerzen. Den Schinken klein wuerfeln. Die Pinienkerne fein mahlen und mit dem Schinken unter den Quark ruehren. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Eine feuerfeste Form ausfetten und die Haelfte der Quarkmischung hineinfuellen. Die Zucchinischeiben dachziegelartig darauf verteilen und mit der restlichen Quarkmischung bedecken. Zum Schluss die beiseitegelegten Pinienkerne darueber streuen.

Im Backofen auf der mittleren Schiene 30-35 Minuten backen.

Stichworte	Gemuese, Gratin, Quark, Zucchini

Gemuese, Gratin, Zucchini, Schafskaese

MIT SCHAFSKAESE GEFUELLTE ZUCCHINI

MIT SCHAFSKAESE GEFUELLTE ZUCCHINI

Für 4 Portionen

Zutaten

- *4 Zucchini; a 70 g*
- *250 g Schafskaese*
- *2 Zwiebeln; gewuerfelt*
- *1 Ei Paprika, Salz, Pfeffer*
- *100 g Salamischeiben*
- *8 Tomaten*
- *Oregano*
- *Chilisosse; als Beilage*

Zucchini halbieren, das Innere rauskratzen. Schafskaese durch ein Sieb streichen, mit gewuerfelten Zwiebeln, Ei mischen, mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken, in die Zucchini fuellen.

Salamischeiben und in Scheiben geschnittene Tomaten darauflegen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano wuerzen, im Ofen bei 200 Grad 15-20 Min. backen.

Chilisosse dazu servieren.

Pro Portion 788 kcal/2024 kJ

Stichworte	Gemuese, Gratin, Schafskaese, Zucchini

Gemuese, Gratin, Zucchini, Tomate, Schinken

ZUCCHINI IN TOMATENSAUCE

ZUCCHINI IN TOMATENSAUCE

Für 1 Rezept

Zutaten

- *100 g Gekochter Schinken*
- *1 EL Oel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *600 g Tomaten*
- *1/2 TL Oregano*
- *1/2 TL Thymian*
- *Salz, Pfeffer*
- *1 EL Sojasauce*
- *500 g Zucchini*
- *50 g Emmentaler; gerieben*
- *50 g Creme fraiche*
- *1 Bd. Petersilie*

Schinken wuerfeln, Zwiebel in Ringe schneiden, beides in heissem Oel duensten, bis die Zwiebeln glasig sind. Tomaten enthaeuten und wuerfeln, zu den Zwiebeln geben. Mit Oregano und Thymian, Salz und Pfeffer wuerzen. 20 Min. bei milder Hitze koecheln lassen. Sojasauce zufuegen.

Tomatensauce in eine feuerfeste Form geben.

Emmentaler und Creme fraiche miteinander verruehren, gewaschene Zucchinihaelften damit bestreichen und in die Tomatensauce legen. Im Backofen bei 220 Grad 30 Minuten ueberbacken.

Stichworte	Gemuese, Gratin, Schinken, Tomate, Zucchini

Gemuese, Gratin, Zucchini, Vegetarisch

ZUCCHINIGRATIN EINFACH

ZUCCHINIGRATIN EINFACH

Für 1 Rezept

Zutaten

- *400 g Zucchini*
- *1/2 l Wasser*
- *3 Eier*
- *200 g Saure Sahne*
- *Salz, Pfeffer*
- *Muskatnuss*
- *1/2 Bd. Petersilie*
- *1/2 TL Oregano; feingehackt*

Zucchini waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Wasser aufkochen, Zucchini darin 15 Min. kochen. Anschliessend gut abtropfen lassen. In eine gefettete Auflaufform geben.

Sahne und Eier verquirlen, wuerzen und gehackte Petersilie und Oregano zufuegen. Ueber die Zucchini verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 Min. backen.

Dazu: Pellkartoffeln

Stichworte	Gemuese, Gratin, Vegetarisch, Zucchini

Gemuese, Gurken, Zucchini, Kartoffel

SCHMORGURKEN UND ZUCCHINI MIT GRUENEN STAMPFKARTOFFELN

SCHMORGURKEN UND ZUCCHINI MIT GRUENEN STAMPFKARTOFFELN

Für 6 Portionen

Zutaten

- *800 g Schmorgurken*
- *500 g Zucchini*
- *1/2 Bd. Schlanke Fruehlingszwiebeln*
- *70 g Butter*
- *1 EL Oel*
- *300 ml Gemuesefond*
- *1 EL Mittelscharfer Senf*
- *150 g Schwand*
- *Salz*
- *Pfeffer weiss*
- *20 g Glas Kapern*
- *1 kg Mehligkochende Kartoffeln*
- *1 Bd. Glatte Petersilie*
- *1 Bd. Kerbel*
- *200 ml Milch*
- *Muskatnuss*

1. Schmorgurken schaelen, laengs durchschneiden, entkernen und in 3 cm breite Rauten schneiden. Zucchini laengs durchschneiden und ebenfalls in 3 cm breite Rauten schneiden. Fruehlingszwiebeln putzen und schraeg in 2 cm breite Stuecke schneiden. 30 g Butter und das Oel in einem Topf erhitzen, Schmorgurken und Zucchini rundum ca. 10 Minuten darin anbraten, dann herausnehmen. Fruehlingszwiebeln im Bratfett anduensten und herausnehmen.

2. 250 ml Gemuesefond mit dem Senf verruehren, zum Bratfett geben, 5 Minuten einkochen. Schmand unterruehren und leicht cremig einkochen. Herzhaft mit Salz und Pfeffer wuerzen. Gurken, Zucchini, Fruehlingszwiebeln und Kapern in die Sauce geben. Bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten erwaermen.

3. Kartoffeln schaelen, wuerfeln und im Salzwasser gar kochen. Inzwischen die Kraeuterblaetter von den Stielen zupfen, grob hacken und mit dem restlichen Fond fein puerieren. Milch erhitzen und die restliche Butter darin zerlassen. Die Kartoffeln abgiessen und ausdaempfen lassen. Die heisse Milch zu den Kartoffeln giessen und mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss wuerzen. Zuletzt die Kraeuter unterheben. Das Gemuese zusammen mit den Stampfkartoffeln servieren. Dazu passen Ruehreier.

: Pro Portion (bei 6 Portionen) 7 g E, 19 g F, 29 g KH : 319 kcal (1335 kJ)

Stichworte	Gemuese, Gurken, Kartoffel, Zucchini

Gemuese, Kartoffel, Zucchini

ZUCCHINILAIBCHEN

ZUCCHINILAIBCHEN

Für 4 Personen

Zutaten

- *500 g Gekochte Kartoffeln vom Vortag*
- *Salz, Pfeffer*
- *250 g Kraeutertopfen*
- *2 klein. Zucchini*
- *2 klein. Karotten*
- *1 EL Butter*
- *1/2 Bd. Schnittlauch*
- *klein. Mehl*
- *Oel zum Braten*

FUER DEN DIP

- *200 g Sauerrahm*
- *klein. Salz*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1/2 Bd. Schnittlauch*
- *1/2 Zitrone; den Saft*
- *1 1/2 EL Geschlagene Sahne; ca.*

ZUM ANRICHTEN

- *Bunte Salate*

Die schon am Vortag gekochten Kartoffeln schaelen, grob in eine Schuessel reiben. Kraeutertopfen zu den Erdaepfeln geben. Mit etwas Salz wuerzen. Karotten schaelen, kleinwuerfelig schneiden. Zucchini waschen, abtrocknen und kleinwuerfelig schneiden.

In Pfanne Butter zergehen lassen, Karotten darin anschwitzen. Ganz wenig Wasser dazugeben, kurz duensten. Zuletzt Zucchiniwuerfel beigeben, 1 Min. lang mitduensten. Es sollte keine Fluessigkeit mehr vorhanden sein. Gemuesewuerfel in die Erdaepfel-Topfenmassen einruehren. Mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch wuerzen. In die Masse etwas Mehl geben, gut durchmischen. Kurz ziehen lassen. Mit feuchten Haenden Laibchen formen. In einer Pfanne reichlich Oel erhitzen, Laibchen darin beidseitig herausbacken.

Alle Zutaten fuer den Dip gut verruehren. Zum Schluss das geschlagene Obers unterheben. Zucchinilaibchen mit dem Dip und bunten Salaten anrichten.

Elfriede Radauer, 6280 Zell am Ziller am 24. August 2000

Stichworte	Gemuese, Kartoffel, Zucchini

Gemuese, Kartoffel, Zucchini, Grill

PELLKARTOFFELN MIT GEGRILLTEN ZUCCHINI UND KRAEUTERDIP

PELLKARTOFFELN MIT GEGRILLTEN ZUCCHINI UND KRAEUTERDIP

Für 2 Portionen

Zutaten

- *500 g Pellkartoffeln; vorwiegend festkochend*
- *400 g Zucchini; in duennen Scheiben*
- *8 Scheib. Rauchspeck*
- *2 Knoblauchzehen; gehackt*
- *250 g Creme fraiche*
- *1 EL Schnittlauch; geschnitten*
- *1 EL Petersilie; gehackt*
- *1 EL Basilikumblaetter; gehackt*
- *Balsamico*
- *Olivenoel*
- *Salz, Pfeffer*

Etwas Oel mit dem Knoblauch mischen. Die Zucchinischeiben mit dem Knoblauchoel bepinseln und mit Salz und Pfeffer wuerzen und auf den Grill legen.

Die Zucchinischeiben danach auf einen Teller legen und mit Olivenoel und Balsamico marinieren. Mit Pfeffer aus der Muehle wuerzen. Die Speckscheiben so lange auf den Grill legen, bis sie kross sind. Die Creme fraiche mit Petersilie und Schnittlauch anruehren und abschmecken.

Die Pellkartoffeln halbieren. Die Kartoffeln in der Mitte auf den Zucchinischeiben anrichten und mit dem Kraeuterdip ueberziehen. Mit den Speckscheiben und den Basilikumblaettern verzieren.

Stichworte	Gemuese, Grill, Kartoffel, Zucchini

Gemuese, Kartoffel, Zucchini, Joghurt

KARTOFFEL-ZUCCHINI-PUFFER MIT JOGHURT-SAUCE

KARTOFFEL-ZUCCHINI-PUFFER MIT JOGHURT-SAUCE

Für 2 Portionen

Zutaten

- *200 g Zucchini*
- *300 g Kartoffeln*
- *1 Ei*
- *1 Joghurt*
- *1 TL Senf*
- *1 Knoblauchzehe; zerdrueckt*
- *1 Bd. Petersilie*
- *Salz, Pfeffer, Muskatnuss*
- *1 EL Mehl*
- *Oel*

Die rohen Kartoffeln schaelen und mit den Zucchini zusammen in eine Schuessel raspeln, das Ei und 1 EL Mehl untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen. Petersilie hacken und die Haelfte untermischen.

Die Puffer in einer Pfanne in Oel von beiden seiten knusprig backen. Joghurt mit Senf, Knoblauch und der restlichen Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer wuerzen und zu den Puffern servieren.

Stichworte	Gemuese, Joghurt, Kartoffel, Zucchini

Gemuese, Konserve, Zucchini

EINGEMACHTE ZUCCHINI

EINGEMACHTE ZUCCHINI

Für 1 Rezept

Zutaten

- *1 kg Zucchini*
- *1/4 kg Zwiebeln*
- *Salz*
- *375 ml Essig*
- *1 Flasche Wasser*
- *1/2 Tasse Zucker; je nach Gusto bis zur vierfachen Menge*
- *Gurkengewuerz*

Zucchini mit Schale und Zwiebeln sehr sehr duenn hobeln. Mit 1/2 Tasse Salz und Wasser bedeckt eine Stunde stehen lassen, dann gut ausdruecken.

Aus Essig, Wasser und Zucker einen Sud herstellen, Gurkengewuerz in ein Tee-Ei geben und kochen lassen. Dann ueber Zucchini giessen und nochmals eine Stunde stehen lassen. Zucchini abschmecken. Alles drei Minuten kochen, heiss in Glaeser fuellen.

Stichworte	Gemuese, Konserve, Zucchini

Gemuese, Kuerbis, Zucchini

KUERBIS-ZUCCHINI-GEMUESE

KUERBIS-ZUCCHINI-GEMUESE

Für 1 Rezept

Zutaten

- *400 g Kuerbis*
- *400 g Zucchini*
- *3 Zwiebeln*
- *2 EL Oel*
- *125 ml (-250) Bruehe; ca.*
- *Salz, Pfeffer*
- *100 g Ziegenkaese*
- *1 Bd. Petersilie*

Kuerbis schaelen und in ca. 2 cm grosse Wuerfel schneiden. Zucchini in 1-1 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schaelen, grob wuerfeln und in heissem Oel duensten.

Kuerbis und Zucchini zugeben, Bruehe zugiessen, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Zugedeckt ca. 30 Min. schmoren lassen.

Kaese reiben oder kleinschneiden, ueber das Gemuese geben und im vorgeheizten Ofen bei 250 Grad kurz ueberbacken.

Dazu: Nudeln oder Reis

Stichworte	Gemuese, Kuerbis, Zucchini

Gemuese, Mariniert, Zucchini

SUESS-SAUER EINGELEGTE ZUCCHINI

SUESS-SAUER EINGELEGTE ZUCCHINI

Für 1 Rezept

Zutaten

- *1 kg Zucchini*
- *700 ml Apfelsaft*
- *100 ml Essigessenz*
- *150 g Zucker*
- *2 TL Salz*
- *2 Lorbeerblaetter*
- *1 TL Kardamom*
- *1 TL schwarzer Pfeffer*
- *1 TL Senfkoerner*
- *1 Bd. Frischer Dill*

Die Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Aus den uebrigen Zutaten (ausser dem Dill) einen Sud kochen. Die Zucchini damit uebergiessen und ueber Nacht stehen lassen. Dann abseihen und den Sud nochmals aufkochen. Zucchini in Twist-Off-Glaeser fuellen, frischen Dill dazwischenlegen, Sud aufgiessen und heiss verschliessen. Vor dem Verzehr mindestens zwei Wochen stehen lassen.

Stichworte	Gemuese, Mariniert, Zucchini

Gemuese, Paprika, Zucchini

PAPRIKAGEMUESE MIT ZUCCHINI

PAPRIKAGEMUESE MIT ZUCCHINI

Für 1 Rezept

Zutaten

- *3 Paprika; rot, gruen, gelb*
- *1 Zwiebel*
- *2 Zucchini*
- *1 Knoblauchzehe nach Belieben*
- *1/4 l Tomatensaft*
- *1/4 l Kraeftige Gemuesebruehe*
- *1 TL Oregano*
- *2 EL Olivenoel zum Roesten*
- *Salz*
- *Grober Pfeffer*

Aus den Paprika die Kerngehaeuse herausloesen. Paprika und Zwiebel grob wuerfeln und alles in einer Pfanne mit Olivenoel anroesten. Nach 10 Minuten die gewuerfelten Zucchini und die in feine Scheiben geschnittene Knoblauchzehe dazugeben. Das Ganze weitere 3 Minuten garen und anschliessend mit Oregano, Pfeffer und Salz wuerzen. Mit Bruehe und Tomatensaft abloeschen.

Alles reduzieren lassen, bis die Bruehe voellig verkocht ist. Mit Pfeffer und Salz noch einmal abschmecken.

: : : Barbara Rias-Bucher "Kraeuter und Gewuerze" : :

Stichworte	Gemuese, Paprika, Zucchini

Gemuese, Pfannkuchen, Zucchini

ZUCCHINI-PFANNKUCHEN

ZUCCHINI-PFANNKUCHEN

Für 4 Personen

Zutaten

- *1/2 Bd. Oregano*
- *2 klein. Zucchini (200 g)*
- *2 Eier*
- *75 g Mehl*
- *50 g Geriebener Kaese*
- *1/2 TL Salz*
- *Chiliflocken; (ersatzweise Cayennepfeffer)*
- *Oel zum Braten*

Oregano waschen und trocknen, die Blaetter abzupfen und fein schneiden. Zucchini waschen, putzen und fein raspeln. Beides mit Eiern, Mehl, Kaese, Salz und Chili zu einem glatten Teig verruehren.

Eine beschichtete Pfanne (22 cm Durchmesser) mit etwas Oel einfetten. Pro Pfannkuchen 2 EL Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten insgesamt 2 bis 3 Minuten backen.

Tipp:

Mit Salat und italienischem Weissbrot sind die Pfannkuchen eine vegetarische Mahlzeit. Sie sind auch eine kraeftige Beilage zu Fleisch. Die Pfannkuchen in der offenen Pfanne moeglichst schnell backen, damit der Kaese nicht schmilzt und die Kuchen nicht zaeh statt knusprig werden.

Stichworte	Gemuese, Pfannkuchen, Zucchini

Gemuese, Pilze, Zucchini

GRILL: CHAMPIGNONS UND ZUCCHINI VOM GRILL

GRILL: CHAMPIGNONS UND ZUCCHINI VOM GRILL

Für 6 Portionen

Zutaten

- *4 groß. Champignons*
- *4 Zucchini*
- *60 g Haselnuesse; gemahlen*
- *60 g Semmelbroesel*
- *120 ml Lagerbier; dunkel*
- *75 g Milder Edelpilzkaese*
- *1 Staengel Salbei, frisch*
- *2 EL Rapsoel*
- *Salz, Pfeffer*

Die Pilze abreiben, die Stiele herausdrehen. Zucchini waschen, die Enden abschneiden, Zucchini laengs halbieren und mit einem Teeloeffel die Kerne aus dem Mark kratzen.

Nuesse mit Broeseln, Bier und Kaese mischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Masse in die Pilzkoepfe und die Zucchinihoehlung streichen.

Salbeiblaetter durch das Oel ziehen, auf der Fuellung verteilen.

Auf einer Grillschale ueber der Glut etwa 10-15 Minuten grillen, bis die Fuellung zerlaeuft.

Stichworte	Gemuese, Pilze, Zucchini

Gemuese, Vegetarisch, Bohne, Zucchini

INDISCHER AZUKIBOHNEN-ZUCCHINI-CURRY

INDISCHER AZUKIBOHNEN-ZUCCHINI-CURRY

Für 1 Rezept

Zutaten

- *300 g Azukibohnen*
- *1 l Wasser*
- *1 Stueck Ingwerwurzel*
- *1 Getr. rote Pepperoni*
- *3 Knoblauchzehen*
- *1 TL Gemahl. Curcuma*
- *1 TL Kreuzkuemmel*
- *2 Nelken*
- *5 Pimentkoerner*
- *1/2 Zimtstange*
- *500 g Zucchini*
- *1 groß. Zwiebel*
- *1 Frische gruene Pepperoni*
- *3 EL Oel*
- *125 ml Tomatensaft*
- *1/2 Zitrone; Saft*
- *2 EL Butter*
- *2 TL Salz*
- *20 g Gummar HT*
- *2 EL Dreisamenmischung HT*

Bohnen waschen, im Wasser ueber Nacht quellen lassen. Im Einweichwasser mit Ingwer eine Stunde garen. Knoblauch hacken, die Haelfte mit Gewuerzen, roter Pepperoni und Zimtstange im Moerser zerstossen. Zucchinischeiben mit Zwiebelwuerfeln, restl. Knoblauch und gruener Pepperoni im Oel kurz anbraten. Tomaten- und Zitronensaft zugiessen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten duensten.

Butter in einer Pfanne zerlassen, Gewuerzmischung fuenf Minuten darin braten. Den Bohnen das Gummar HT zufuegen und mit der Gewuerzmischung und den Zucchini mischen, salzen, fuenf Minuten bei schwacher Hitze durchziehen lassen. Dreisamenmischung ohne Fettzugabe roesten, ueber den angerichteten Curry streuen.

Stichworte	Bohne, Gemuese, Vegetarisch, Zucchini

Gemuese, Zucchini

FRITTIERTE ZUCCHINI

GEBRATENE ZUCCHINI

GEFUELLTE ZUCCHINI

GNOCCHI MIT ZUCCHINI

ITALIENISCHER ZUCCHINISALAT

LOW FAT 30: ZUCCHINI-PFANNE

TUERKISCHE ZUCCHINI-KROKETTEN

ZUCCHINI MIT ROTER CURRYPASTE

ZUCCHINI ORIENTALISCH

ZUCCHINI-FRITTATA

ZUCCHINI-PASTETE

ZUCCHINIKUECHLEIN

FRITTIERTE ZUCCHINI

Für 4 Vorspeisen

Zutaten

- *100 g Mehl*
- *1/2 TL Backpulver*
- *2 EL Sesamsamen*
- *1 TL (-2) Gemahl. Kreuzkuemmel*
- *Salz*
- *300 g Zucchini*
- *3 EL Kapern*
- *1 Rote Zwiebel*
- *1 Zitrone (unbehandelt)*
- *1 Orange*
- *2 kg Frittierfett*
- *160 ml Eiskaltes Mineralwasser*
- *4 Zucchiniblueten*

1. Mehl, Backpulver, Sesam, Kreuzkuemmel und etwas Salz vermischen.

2. Zucchini waschen, putzen, fein wuerfeln (siehe Tipp rechts). Kapern hacken. Zwiebel abziehen, wuerfeln. Zitrone und Orange heiss waschen. Zitronenschale zur Haelfte abreiben. Ungeschaelten Teil und Orange in Spalten teilen. Zucchini mit Zwiebeln, Kapern und Zitronenschale vermischen.

3. Elektro-Ofen auf 100 Grad (Gas: niedrigste Stufe) vorheizen. In einem tiefen Topf Fett erhitzen (steigen am Stiel eines Kochloeffels Blaeschen auf, ist es heiss genug). Mehl-Mischung mit Mineralwasser verruehren. Von diesem Teig 120 g abnehmen.

4. Uebrigen Teig mit der Zucchini-Mischung verruehren, daraus kleine Nocken formen. Im heissen Fett auf jeder Seite 1-2 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf Kuechenkrepp abtropfen lassen. Im Ofen warm halten.

5. Zucchiniblueten vorsichtig oeffnen, Staub-gefaesse entfernen. In die vorher abgenommene Teigmenge tauchen, gut abtropfen lassen. Im heissen Fett jede Seite 1-2 Minuten knusprig frittieren. Auf Kuechenkrepp abtropfen lassen. Mit Zucchini-Nocken, Orangen- und Zitronenspalten servieren.

Beilage: Minz-Joghurt-Dip

Pro Portion: 375 kcal/1580 kJ

Stichworte	Gemuese, Zucchini

GEBRATENE ZUCCHINI

Für 4 Personen

Zutaten

- *3 mittl. Zucchini*
- *3 EL (-4) Olivenoel*
- *Salz, schwarzer Pfeffer*
- *1 (-2) Knoblauchzehen*
- *klein. Glatte Petersilie*

1. Zucchini putzen, waschen und schraeg in Scheiben schneiden. In der Pfanne im heissen Oel von beiden Seiten goldbraun braten, wuerzen.

2. Knoblauch schaelen, in duenne Scheiben schneiden. Petersilie waschen und in Streifen schneiden. Beides im Bratfett schwenken und ueber die Zucchini geben. Nach Belieben mit Parmaschinken und gehobeltem Parmesan servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Stichworte	Gemuese, Zucchini

GEFUELLTE ZUCCHINI

Für 2 Portionen

Zutaten

- *2 mittl. Zucchini*
- *Salz, Pfeffer*
- *200 g Kalbsbraet*
- *1 Eigelb*
- *3 EL Koerniger Senf*
- *1 Bd. Dill; gehackt*
- *1 EL Butter o. Margarine*
- *100 ml Gemuesefond*
- *20 g Kapern*
- *200 g Creme fraiche*
- *2 EL Helles Saucenbindemittel*
- *1 EL Zitronensaft*
- *Alufolie*

Zucchini halbieren und aushoehlen, salzen und pfeffern. Zucchinifleisch wuerfeln. Kabsbraet mit Eigelb, Senf, Zucchinifleisch und 1/3 vom Dill verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in einen Spritzbeutel fuellen und in die Zucchinihaelften spritzen. Ein Stueck Alufolie fetten, Zucchini in die Mitte legen, Gemuesefond dazugiessen, Folie gut verschliessen und im vorgeheizten Backofen (200 Grad) auf mittlerer Schiene 40 Minuten garen.

Fluessigkeit durch ein Sieb in einen Topf giessen, Zucchini warm stellen. Kapern und Creme fraiche in dem Sud mit Saucenbindemittel verruehren und mit Zitronensaft und Salz abschmecken und den restlichen Dill unterruehren.

Pro Port. ca. 803 kcal/3371 kJ

Stichworte	Gemuese, Zucchini

GNOCCHI MIT ZUCCHINI

Für 4 Portionen

Zutaten

- *1 Gruene Zucchini*
- *1 Gelbe Zucchini*
- *200 g Schafskaese*
- *1 groß. Zwiebel*
- *1 Bd. Glatte Petersilie*
- *1/2 Bd. Frischer Oregano (ersatzweise 1 TL*
- *getrockneter Oregano)*
- *6 EL Olivenoel*
- *400 g Gnocchi; Fertigprodukt aus dem Kuehlregal*
- *1 EL Weisser Balsamico-Essig*
- *Salz und Pfeffer, schwarz*

1. Zucchini waschen, putzen, laengs vierteln und in duenne Scheiben schneiden. Schafskaese 1 cm gross wuerfeln. Zwiebel abziehen, in feine Wuerfel teilen. Petersilie und frischen Oregano waschen, trockenschuetteln, die Blaettchen grob hacken.

2. Oel in einer grossen Pfanne erhitzen, Zwiebelwuerfel darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anduensten. Wenn sie leicht zu braeunen beginnen, Temperatur hochschalten. Zucchini und Oregano zugeben. Unter Ruehren 1-2 Minuten anbraten.

3. Gnocchi nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser garen. Mit der Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und zu den Zucchini geben.

4. Gnocchi und Zucchini mit Petersilie, Schafskaese und Balsamico vermengen, gut pfeffern und, falls noetig, salzen.

Tipp: Beim Vermischen zum Schluss ist nur wichtig, dass alle Aromen zusammenkommen - die Gnocchi muessen nicht mehr lange braten, der Schafskaese darf ruhig etwas kuehl und fest bleiben. Wer keine grosse Pfanne hat, mischt lieber gleich in einer vorgewaermten Schuessel.

Beilage: Tomatensalat

Pro Portion: 310 kcal/1300 kJ

Stichworte	Gemuese, Zucchini

ITALIENISCHER ZUCCHINISALAT

Für 4 Portionen

Zutaten

- *400 g Kleine Zucchini*
- *Salz, Pfeffer*
- *1 Schuss Zucker*
- *250 g Mortadella, in Scheiben*
- *75 g Luftgetrocknete Salami, in Scheiben*
- *1 Zwiebel*
- *1 Bd. Glatte Petersilie*
- *1 Zitrone*

1. Zucchini gruendlich waschen, nicht putzen. In kochendem Salzwasser ~ je nach Groesse - in 3-5 Minuten gerade bissfest garen. ml abnehmen.

2. Die Mortadella in 1 cm breite Streifen schneiden. Von der Salami eventuell die Haut abziehen, dann die Salamischeiben vierteln. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in halbe Ringe teilen. Petersilie waschen, trockenschuetteln, die Blaettchen abzupfen und hacken.

3. Von den Zucchini die Enden abschneiden. Die Zucchini in Scheiben schneiden, groessere Scheiben halbieren.

4. Wurst, Zwiebel und Petersilie mit dem abgenommenen Sud mischen. Die Zitrone auspressen, mit Zucker und reichlich Pfeffer unter den Salat mischen. 15 Minuten durchziehen lassen und servieren.

Beilage: ital. Weissbrot, z. B. Ciabatta

Getraenke-Tipp: helles Bier

Tipp: Wenn Sie Nudeln vom Vortag uebrig haben, einfach mit Mozzarellawuerfeln und Kirschtomaten unter den Wurstsalat mischen. Kraeftig mit Zitronensaft und Salz abschmecken, 1 Stunde ziehen lassen.

Pro Portion: 305 kcal/1280 kJ

Stichworte	Gemuese, Zucchini

LOW FAT 30: ZUCCHINI-PFANNE

Für 1 Rezept

Zutaten

- *400 g Vorbereitete Zucchini*
- *Zucchini-Pfanne; Toscana von Knorr*
- *1 klein. Dose Tomaten*
- *1 EL Olivenoel*
- *500 g Gnocchi*

Oel erhitzen und die Zucchini anduensten Tomaten dazugiessen dann die Knorr-Fix-Packung unterruehren und aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze 2-3 Minuten koecheln lassen. Dazu die Gnocchi reichen.

1. Abwandlung Diese Zucchinipfanne mache ich auch oefter. Meine Kinder lieben es, wenn wir das ganze noch mit etwas Kaese ueberbacken. Schmeckt super lecker und ist trotzdem noch LF.

2. Abwandlung Habe dieses Rezept zum 1. Mal ausprobiert. Allerdings habe ich nur die Haelfte an Gnocchi (250g) und 200g Zucchini genommen. Dafuer aber zusaetzlich 1 rote Paprika und 1 Zwiebel.

Stichworte	Gemuese, Zucchini

TUERKISCHE ZUCCHINI-KROKETTEN

Für 400 G zucchini

Zutaten

- *1/2 Frische gruene Chillischote;*
- *gruendlich entkernt und fein gehackt*
- *1 klein. Zwiebel; sehr fein gehackt*
- *2 Knoblauchzehen; zerdrueckt*
- *1/2 TL Olivenoel*
- *1/2 TL Weinstein-Backpulver*
- *Salz*
- *100 g Weizenvollkornnmehl*
- *Oel zum Braten*

Zucchini, Chilli, Zwiebel, Knoblauch, Curry und Olivenoel gut vermischen.

Zum Schluss das Backpulver mit dem Mehl mischen und zusammen mit dem Salz unterruehren. Mit gut bemehlten Haenden 16 tischtennisballgrosse Kugeln formen und leicht flachdruecken. In heissem Oel von allen Seiten goldbraun ausbacken.

Stichworte	Gemuese, Zucchini

ZUCCHINI MIT ROTER CURRYPASTE

Für 2 Portionen

Zutaten

- *300 g Zucchini*
- *2 Schalotten; fein geschnitten*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1/4 l Kraeftige Gemuesebruehe*
- *1 TL Mehl*
- *Salz*
- *Olivenoel*

FUER DIE CURRYPASTE

- *1 TL Koriandersamen*
- *1/2 TL Kreuzkuemmel*
- *1 klein. Getrocknete Chili*
- *1/2 Rote Paprika; fein gewuerfelt*
- *1 TL Ingwer; gerieben*
- *1 EL Zitronengras; fein geschnitten*
- *1 TL Limonenschale; fein geschnitten*
- *1 Zweig Gruener Koriander*
- *1 TL Schwarzer Pfeffer*
- *1 TL Garnelenpaste*

Fuer die Currypaste Koriandersamen und Kreuzkuemmel in einer Pfanne roesten, dann mit den restlichen Curryzutaten in einen Moerser geben und zu einer Paste verarbeiten.

Die Zucchini der Laenge nach vierteln, dann in zentimetergrosse Wuerfel schneiden.

Die Schalotten in einer Pfanne mit Olivenoel hellbraun roesten. Den Knoblauch und die Zucchinistuecke dazugeben und bei grosser Hitze anschwitzen. Mit Mehl bestaeuben und mit Bruehe abloeschen. Bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten koecheln lassen. Zum Schluss den entstanden Fond im offenen Topf einkochen lassen und 1 EL Currypaste untermischen. Mit Salz abschmecken.

Zucchinigemuese als kleines Gericht nur mit Baguette servieren oder zu Fischgerichten reichen.

Vincent Klink Donnerstag; 09.08.2001

Stichworte	Gemuese, Zucchini

ZUCCHINI ORIENTALISCH

Für 4 Portionen

Zutaten

- *2 EL Olivenoel*
- *1 TL Getrockneter Thymian*
- *4 Haehnchenbrustfilets, (a 170 g)*
- *2 Zucchini, gruen und gelb*
- *2 EL Helle Sultaninen*
- *3 EL Pinienkerne*
- *3 EL Orangensaft*
- *1 EL Butter*
- *1/2 TL Brauner Zucker*
- *1/2 Bd. Frischer Thymian*
- *Salz, Pfeffer*

1. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. 1 EL Oel, 1/2 TL Salz und Thymian verruehren. Haehnchenbrustfilets damit einreiben.

2. Zucchini waschen, putzen, laengs in duenne Scheiben schneiden oder hobeln. Sultaninen abbrausen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett roesten, beiseite stellen.

3. Uebriges Oel in der Pfanne erhitzen, und das Fleisch darin auf jeder Seite 1 Minute braten. Im Ofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) in 10 Minuten fertig garen. Auf einem Teller im ausgeschalteten Ofen warm halten.

4. Die Sultaninen mit dem Orangensaft in einer Pfanne aufkochen, bis die Fluessigkeit verdampft ist. Butter und Zucker hinzufuegen, kurz aufschaeumen lassen.

5. Zucchini und Pinienkerne zugeben und 5 Minuten mitduensten. Thymian abbrausen, Blaettchen abzupfen. Gemuese mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Thymian bestreuen und zu den Filets servieren.

Beilage: Polenta oder Reis

Pro Portion: 430 kcal/1850 kJ

Stichworte	Gemuese, Zucchini

ZUCCHINI-FRITTATA

Für 2 Portionen

Zutaten

- *4 klein. Zucchini*
- *4 Eier*
- *1 Bd. Basilikum*
- *2 EL Parmesan; frisch gerieben*
- *Olivenoel; kaltgepresst*
- *Salz, Pfeffer, Muskatnuss*

Die Zucchini waschen, der Laenge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Diese in heissem Olivenoel in einer Pfanne goldbraun braten. Salzen und pfeffern. Dann in einer Schuessel die Eier verquirlen. Salz, Pfeffer, Muskat sowie Parmesan zufuegen.

Die Basilikumblaetter feinschneiden und untermischen. Diese Masse dann ueber die Zucchini in der Pfanne giessen und von beiden Seiten goldbraun braten. Guten Appetit!

Stichworte	Gemuese, Zucchini

ZUCCHINI-PASTETE

Für 1 Rezept

FUER DIE FARCE

- *800 g Zucchini*
- *Salz, Pfeffer, Muskatnuss*
- *2 Eier*
- *2 Eigelb*
- *100 g Semmelbroesel*
- *90 g Deutscher Tilsiter; gerieben*

AUSSERDEM

- *2 groß. Zucchini; 500 g*
- *Salz*
- *Butter fuer die Form*

Fuer die Farce die Zucchini waschen, putzen, in Wuerfelchen schneiden und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Die Zucchini abgiessen, gut abtropfen lassen, nochmals in den Topf geben und bei kleiner Hitze ausdampfen lassen.

Zucchini-Wuerfel abkuehlen lassen, mit Eiern, Eigelb, Broeseln, Kaese, Salz, Pfeffer und Muskatnuss puerieren. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Zucchini laengs in sehr duenne Scheiben schneiden, in Salzwasser 2 Min.kochen.Zucchini herausnehmen, abtropfen lassen, trockentupfen.

Kastenform (25x9 cm) ausbuttern, mit 2/3 der Zucchinischeiben auslegen. Farce in die Form fuellen, glatt streichen. Restliche Scheiben ueber die Masse legen.

Pastete 15-20 Min. backen (Gas Stufe 3), aus dem Ofen nehmen, abkuehlen lassen, stuerzen, in Scheiben geschnitten mit Salat und Toastbrot servieren.

Stichworte	Gemuese, Zucchini

ZUCCHINIKUECHLEIN

Für 4 Portionen

Zutaten

- *600 g Zucchini; auf einer groben Reibe gerieben*
- *2 groß. Zwiebeln; auf einer feinen Reibe gerieben*
- *5 Eier*
- *4 EL Weissmehl*
- *3 EL Dill; fein gehackt*
- *Salz, Pfeffer*
- *8 EL Olivenoel zum Braten*

(*) Kochen wie in Lykien/Tuerkei

Die geriebenen Zucchini auf ein Tuch legen, dieses zu einem Paket formen und gut ausdruecken (junge Zucchini geben wenig, aeltere viel Saft ab). Saft wegschuetten, Zucchini in eine Schuessel geben und die restlichen Zutaten nach und nach gut darunter mischen. Kuechlein formen. Das Oel portionsweise heiss werden lassen, die Kuechlein ebenso portionsweise darin braten.

Stichworte Gemuese, Zucchini

Gemuese, Zucchini, Aubergine

ZUCCHINI-AUBERGINEN-GEMUESE INDISCHER ART

ZUCCHINI-AUBERGINEN-GEMUESE INDISCHER ART

Für 4 Portionen

Zutaten

- *500 g Zucchini*
- *500 g Auberginen*
- *1/2 Zitrone*
- *2 Zwiebeln*
- *1 Knoblauchzehe*
- *3 EL Sesamoel*
- *2 TL Currypulver*
- *125 ml Gemuesebruehe*
- *2 Fleischtomaten*
- *3 EL (-4) Mangosauce*
- *2 EL Zitromelisse; frisch gehackt*
- *Salz, Pfeffer*

Zucchini und Auberginen waschen und in fingerdicke, ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Auberginen mit Zitronensaft betraeufeln.Zwiebeln halbieren und in feine Scheiben schneiden, Knoblauch fein hacken.

Zwiebeln und Knoblauch in heissem Oel goldgelb braten. Herausnehmen und Zucchini-und Auberginenstreifen im restlichen Oel anbraten.

Curry darueber geben und kurz mitbraten. Zwiebeln zugeben und Bruehe zugiessen. Zugedeckt 10-15 Minuten duensten. Tomaten schaelen, wuerfeln, dem Gemuese zufuegen und im offenen Topf 5 Min. schmoren.

Mangosauce und geriebene Zitronenschale einruehren, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Zitronenmelisse bestreuen.

Dazu: Safranreis, Kopfsalat

Stichworte	Aubergine, Gemuese, Zucchini

Gemuese, Zucchini, Champignon

ZUCCHINI-PFANNE

ZUCCHINI-PFANNE

Für 1 Rezept

Zutaten

- *30 g Durchwachsener Speck*
- *30 g Butter*
- *2 Knoblauchzehen*
- *1 Gemuesezwiebel*
- *250 g Zucchini*
- *200 g Frische Champignons*
- *2 Eier*
- *Oregano*
- *Thymian*
- *1 Schuss Salbei*
- *Salz, Pfeffer*
- *2 groß. Tomaten*
- *125 g Gouda*

Den Speck fein wuerfeln, in der Butter anbraten. Knoblauch schaelen und durch die Presse druecken. Die Zwiebel schaelen, in duenne Streifen schneiden. Zum Speck geben und hellbraun braten.

Die Zucchini waschen, der Laenge nach halbieren. In feine Scheiben schneiden. Champignons putzen, blaettrig schneiden. Beides 5 Min.in der Pfanne mitschmoren.

Eier verquirlen. Kraeftig wuerzen mit Oregano, Thymian, Salbei, Pfeffer und Salz. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Kaese grob reiben. Zuerst die Eier ueber das Gemuese giessen, darauf Tomatenscheiben und geriebenen Kaese verteilen. Garen, bis die Eier gestockt sind und der Kaese geschmolzen ist.

Stichworte	Champignon, Gemuese, Zucchini

Gemuese, Zucchini, Ei

ZUCCHINIPFANNE MIT EI

ZUCCHINIPFANNE MIT EI

Für 1 Rezept

Zutaten

- *750 g Zucchini*
- *2 Zwiebeln*
- *1 Knoblauchzehe*
- *2 EL Oel*
- *4 Tomaten*
- *Salz, Pfeffer*
- *4 Eier; (-6 je nach Groesse)*
- *2 EL Creme fraiche*
- *1 TL Thymian; gehackt*
- *1 TL Rosmarin; gehackt*
- *2 EL Petersilie; gehackt*

Zucchini waschen, Stiel und Bluete entfernen und in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Grosse Zucchini erst halbieren. Zwiebeln schaelen, feinwuerfeln und im heissen Oel duensten. Zucchinischeiben zufuegen und kurz mitduensten.

Tomaten enthaeuten, entkernen und wuerfeln.Mit zerdruecktem Knoblauch zu den Zucchini geben. Gemuese leicht salzen und pfeffern. 5-10 Minuten duensten lassen.

Eier mit Creme fraiche, Rosmarin und Thymian verquirlen. Leicht salzen und pfeffern. Ueber das Gemuese geben, zudecken und stocken lassen.

Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Dazu: Kartoffeln und Tomatensalat

Stichworte	Ei, Gemuese, Zucchini

Gemuese, Zucchini, Hirse, Lamm, Lowfat

ZUCCHINI-TOMATENGEMUESE MIT HIRSE UND LAMM

ZUCCHINI-TOMATENGEMUESE MIT HIRSE UND LAMM

Für 1 Portion

Zutaten

- *5 EL Hirse (50 g)*
- *Salz*
- *1 Zucchini*
- *1 Moehre*
- *1 klein. Zwiebel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1/2 Dos. Geschaelte Tomaten*

JE EINE MESSERSPITZE

- *Chiligewuerz*
- *Kumin; (Kreuzkuemmel)*
- *Zimt*
- *Koriander*

AUSSERDEM

- *2 Duenne Lammkoteletts; ohne Fett; ODER*
- *80 g Lammfilet*
- *1 TL Olivenoel*

1. Hirse mit gut der doppelten Menge Salzwasser zugedeckt zum Kochen bringen und bei geringer Hitze 20 Minuten quellen lassen. Zuviel Fluessigkeit zum Schluss offen verdampfen lassen.

2. Zucchini, Moehre und Zwiebel kleinschneiden, Knoblauch hacken, mit den Tomaten, Gewuerzen und etwas Salz in einem Topf bei geringer Hitze 7 bis 10 Minuten kochen.

3. Lamm mit Salz und Pfeffer wuerzen. Eine Pfanne erhitzen, Oel hineingeben und die Koteletts auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten.

4. Fleisch herausnehmen und warmhalten. Das Gemuese kurz in der Pfanne schwenken, eventuell nachwuerzen und mit der Hirse zum Fleisch anrichten.

Stichworte	Gemuese, Hirse, Lamm, Lowfat, Zucchini

Gemuese, Zucchini, Kaese

ZUCCHINI IM SCHAFPELZ

ZUCCHINI IM SCHAFPELZ

Für 4 Personen

Zutaten

- *4 mittl. Zucchini*
- *2 Knoblauchzehen*
- *1 Bd. Gehackte Petersilie*
- *125 g Schafskaese*
- *1 Ei,*
- *1 EL Mehl*
- *Salz, Pfeffer*
- *1 EL Kapern*
- *2 Sardellenfilets*
- *1 Bd. Geschnittener Schnittlauch*
- *250 g Sauerrahm*
- *1 TL Mittelscharfer Senf*
- *1 EL (-2) Zitronensaft*
- *6 EL Olivenoel*

Zucchini putzen, waschen,der Laenge nach in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schaelen, fein zerdruecken. Schafskaese mit einer Gabel fein zerdruecken. Petersilie, Schafskaese, die Haelfte des Knoblauchs, Ei und Mehl zu einer dicken Paste verruehren. Je nach Konsistenz der Masse noch etwas mehr Mehl einruehren. Mit Salz, Pfeffer wuerzen. Zucchinischeiben auf einer Seite gleichmaessig mit der Paste bestreichen.

Fuer den Dip Kapern und Sardellenfilets hacken. Sauerrahm, Kapern, Sardellenfilets, Schnittlauch, den restlichen Knoblauch sowie den Senf verruehren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken.

Olivenoel portionsweise in einer grossen Pfanne erhitzen. Zucchinischeiben darin zuerst an der unbestrichenen Seite goldbraun anbraten. Zucchinischeiben wenden und auch auf der bestrichenen Seite goldbraun braten. Herausnehmen, auf Kuechenpapier oder einem Sieb abtropfen lassen.

Zucchinischeiben auf Tellern mit dem Dip anrichten.

Stichworte	Gemuese, Kaese, Zucchini

Gemuese, Zucchini, Kartoffel, Gratin

KARTOFFEL-ZUCCHINI-GRATIN

KARTOFFEL-ZUCCHINI-GRATIN

Für 4 Portionen

Zutaten

- *500 g Kartoffeln*
- *500 g Zucchini*
- *2 Eier*
- *200 g Sauerrahm*
- *2 EL Geriebenen Kaese*
- *Muskat*
- *Kraeutersalz*

Kartoffeln in der Schale kochen. Wasser abgiessen, Kartoffeln auskuehlen lassen, schaelen und in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

In einer gefetteten, feuerfesten Form ziegelartig Kartoffeln und Zucchini schichten. Sauerrahm mit Eiern mischen, wuerzen, ueber das Gemuese giessen. Mit geriebenem Kaese bestreuen. Bei 200 Grad 45 Minuten ueberbacken.

Dazu: Tomatensalat

Stichworte	Gemuese, Gratin, Kartoffel, Zucchini

Gemuese, Zucchini, Lachs

ZUCCHINI AN LACHS GEFESSELT

ZUCCHINI AN LACHS GEFESSELT

Für 2 Personen

Zutaten

- *2 mittl. Zucchini*
- *2 Lachsfilets a ca. 150 g*
- *2 Lauchblaetter*
- *1/4 l Fischfond*
- *1 Tomate*
- *1 Schalotte; fein geschnitten*
- *1 EL Basilikum*
- *1 EL Petersilie; fein geschnitten*
- *1 EL Kerbel; fein geschnitten*
- *Salz; Pfeffer*
- *Butter*

Tomate enthaeuten; entkernen und in Wuerfel schneiden. Von den Zucchini unten eine duenne Scheibe abschneiden; so dass sie auf dem Teller stehen koennen. Die Zucchini an einem Ende zur Haelfte schraeg einschneiden; dann mit dem Messer horizontal weiter schneiden und am anderen Ende wieder nach oben schneiden. (Zucchini soll am Ende die Form eines Schiffchens haben.) Die Zucchinischiffchen ca. 3 Minuten blanchieren. Die Zuccchiniabschnitte in kleine Wuerfel schneiden. Die Lauchblaetter in lange ca 5 mm breite Streifen schneiden und kurz blanchieren. Den Lachs so zuschneiden; dass er auf die Zucchinistuecke passt. Zucchini und Lachs mit den Lachstreifen umwickeln.

Zucchinischiffchen in einen gebutterten Topf geben; etwas Fischfond angiessen und zugedeckt ca. 10 Minuten leicht daempfen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne mit Butter die Zucchiniwuerfel mit den Schalotten anschwitzen; mit dem restlichen Fischfond aufgiessen und kurz koecheln lassen. Dann Tomatenwuerfel; Kerbel; Petersilie und Basilikum untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gemuesesauce auf den Tellern anrichten und die Lachs- Zucchinistuecke darauf geben.

Frischen Pfeffer aus der Muehle ueber den Fisch mahlen.

Stichworte	Gemuese, Lachs, Zucchini

Gemuese, Zucchini, Mexico

ZUCCHINI MEXIKANISCH

ZUCCHINI MEXIKANISCH

Für 1 Rezept

Zutaten

- *1 1/2 l Ketchup*
- *1/4 l Salatoel*
- *1 TL Worcestersauce*
- *3 Tropfen Tabasco*
- *1000 g Zucchini*
- *1000 g Paprika, gemischt*
- *500 g Zwiebeln*

Ketchup, Oel, Worcestersauce und Tabasco langsam erhitzen, das kleingeschnittene Gemuese dazugeben; 10 Minuten kraeftig kochen und dann in Glaeser fuellen. Diese sofort verschliessen.

Stichworte	Gemuese, Mexico, Zucchini

Gemuese, Zucchini, Reis

BULGARIEN: REIS MIT ZUCCHINI

ZUCCHINI-CURRY-REIS MIT ANANAS

BULGARIEN: REIS MIT ZUCCHINI

Für 1 Rezept

Zutaten

- *750 g Zucchini*
- *1 Tasse Reis*
- *1 Zwiebel*
- *3 (-4) Tomaten*
- *Salz, Pfeffer, Paprika*
- *Oel*
- *Dill*

Kleingeschnittene Zwiebel in heissem Oel goldbraun werden lassen. Zucchini schaben, wenn noetig Kerngehaeuse entfernen, in Wuerfel schneiden, hinzufuegen und duensten. Wuerzen. Reis und 3 Tassen heisses Wasser dazugeben. Von Zeit zu Zeit umruehren, bis der Reis das meiste Wasser aufgesaugt hat. Auf warmem Ofen garziehen lassen. Mit gehacktem Dill und/oder Petersilie bestreuen.

Tipp fuer Pilzliebhaber: Anstelle von Zucchini Pilze verwenden. Und: huebscher zum Auftragen: Sobald der Reis glasig ist, das Ganze in eine feuerfeste Form geben, bei Mittelhitze in der Roehre backen und so direkt auf den Tisch bringen.

Stichworte	Gemuese, Reis, Zucchini

ZUCCHINI-CURRY-REIS MIT ANANAS

Für 1 Rezept

Zutaten

- *1 Tasse Naturreis*
- *2 EL Honig*
- *1/2 TL Kukuma (Gelbwurz); gemahlen*
- *1 1/2 TL Currypulver*
- *2 Tasse Zucchini; grob geraspelt*
- *1 Bd. Schnittlauch; grob geschnitten*
- *1/2 Tasse Rosinen*
- *2 Tasse Frische Ananas; gewuerfelt*

Naturreis in zwei Tassen Wasser etwa 35 Minuten oder nach Packungsvorschrift leise koechelnd quellen lassen.

Honig mit Gewuerzen verruehren und unter den Reis mischen. Zucchini und Schnittlauch in wenig Salzwasser fuenf Minuten garen. Zum Schluss Rosinen etwa eine Minute mitkochen lassen. Abgiessen und gut abtropfen lassen.

Reis und Zucchinimasse vermischen und zuletzt die Ananaswuerfel unterheben.

Stichworte	Gemuese, Reis, Zucchini

Gemuese, Zucchini, Schafskaese

SCHAFSKAESE MIT ZUCCHINI

SCHAFSKAESE MIT ZUCCHINI

Für 4 Portionen

Zutaten

- *400 g Kartoffeln; festkochend*
- *Salz*
- *400 g Zucchini*
- *200 g Zwiebeln*
- *2 Knoblauchzehen*
- *1/2 Bd. Thymian*
- *150 ml Olivenoel*
- *Pfeffer*
- *1/2 Zitrone: die abger. Schale*
- *2 Scheib. Schafskaese; Feta, a 250 g*
- *12 Kirschtomaten*

1. Kartoffeln schaelen, in sehr duenne Scheiben schneiden, in Salzwasser 6 Minuten kochen, abschrecken und

abtropfen lassen. Zucchini ebenfalls in duenne Scheiben schneiden, salzen und im Sieb abtropfen lassen.

2. Zwiebeln pellen, laengs durchschneiden und in schmale Scheiben. schneiden. Knoblauch pellen, fein hacken. Thymianblaettchen abzupfen, grob hacken, mit Zwiebeln und Knoblauch im Olivenoel 3-4 Minuten duensten, salzen und pfeffern. Zitronenschale unterheben. Kaesescheiben jeweils diagonal durchschneiden. Tomaten halbieren.

3. 8 Boegen Alufolie von der Rode schneiden. Je 2 Boegen uebereinanderlegen. Jeweils ein Rechteck aus Kartoffeln und Zucchini in die Mitte der Folie legen und eine Scheibe Schafskaese darauflegen. Mit je 2 El ZwiebelKnoblauch-Gemisch und etwas Olivenoel bedecken und mit je 6 Tomatenhaelften umlegen. Nochmals salzen und pfeffern. Die Folie wie ein Paket fest zusammenfalten und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3-4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 13-15 Minuten backen. Den gebakkenen Schafskaese sofort servieren. Dazu passt Fladenbxot.

: Zubereitungszeit. 45 Mimten

Stichworte	Gemuese, Schafskaese, Zucchini

Gemuese, Zucchini, Schinken

ZUCCHINI-CORDON BLEU MIT LAUWARMEM KARTOFFELSALAT UND ...

ZUCCHINI-CORDON BLEU MIT LAUWARMEM KARTOFFELSALAT UND ...

Für 1 Rezept

Zutaten

- *1 Zucchini*
- *1 Camembert*
- *40 g Gekochter Schinken*
- *1 Tomate*
- *1 TL Scharfer Senf*
- *1 Knoblauchzehe*
- *2 Scheib. Speck geraeuchert*
- *3 EL Essig*
- *4 EL Oel*
- *1 TL Kapern*
- *4 Sardellenfilets*
- *4 EL Bruehe*
- *40 g Butterschmalz*
- *2 Eier*
- *1 EL Mehl*
- *4 EL Semmelbroesel*
- *1 EL Schnittlauch*
- *1 TL Petersilie*
- *1/2 Zitrone*
- *1/2 Zwiebel*
- *4 EL Joghurt*
- *Jodsalz, Pfeffer*

Zucchini mit Kuechenkrepp abreiben, Enden abschneiden und in laengliche Scheiben schneiden.

Ein Ei aufschlagen, verkleppern - das andere Ei kochen, abkuehlen, schaelen und grob hacken.

Zwiebel schaelen und diese sowie auch Petersilie und Schnittlauch fein schneiden. Kapern und Sardellen hacken.

Kartoffeln im Kuemmelwasser kochen, schaelen und in Scheiben schneiden. Raeucherspeck fein wuerfeln und in etwas Bruehe auskochen.

Knoblauch schaelen und pressen. Tomate schaelen, entkernen, Filets schneiden. Camembert und Zitrone in Scheiben schneiden.

Zucchinischeiben mit Jodsalz und Pfeffer wuerzen, mit Schinken- Camembert-Tomatenfilet belegen und mit Zucchinischeibe abdecken. Mehlieren und durch das Ei ziehen - in Semmelbroesel wenden.

Senf, Essig, Oel, Knoblauch und Zwiebel in einer Schuessel gut verruehren. Kartoffeln und Speck untermengen, Bruehe dazu geben, etwas Butterschmalz unterheben und mit Jodsalz und Pfeffer wuerzen.

Joghurt mit Schnittlauch, Petersilie, Sardellen, Kapern, Ei und etwas Zwiebel gut vermischen und mit Jodsalz und Pfeffer wuerzen.

Cordon bleu in Butterschmalz goldbraun braten.

Anrichten:

Cordon bleu schraeg halbieren und auf die Tellermitte auflegen. Kartoffelsalat anhaeufeln - Zitronenscheibe darauf legen.

Joghurtremoulade dazu geben und mit Kraeuterstraeusschen garnieren.

Stichworte	Gemuese, Schinken, Zucchini

Gemuese, Zucchini, Speck

ZUCCHINI IM SPECKMANTEL

ZUCCHINI IM SPECKMANTEL

Für 4 Personen

Zutaten

- *4 mittl. Zucchini*
- *1 klein. Dose Tomatenmark*
- *2 Knoblauchzehen*
- *1 TL Abger. Zitronenschale*
- *1 Bd. Thymian*
- *1/2 TL Salz*
- *1/4 TL Pfeffer, weiss*
- *8 Scheib. Speck; durchwachsen*
- *2 EL Butter/Margarine*
- *1 Kugel Mozzarella*

Die Zucchini waschen und im Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Herausnehmen, halbieren und auf eine Arbeitsflaeche legen. Das Tomatenmark mit den feingehackten Knoblauchzehen, der Zitronenschale und dem gehackten Thymian verruehren und damit die Zucchinihaelften bestreichen. Mit dem Salz und dem Pfeffer bestreuen. Die Zucchinihaelften zusammensetzen und mit je 2 Scheiben Speck umwickeln.

Eine feuerfeste Form ausfetten und die Zucchini hineinlegen. Mit dem zerbroeselten Kaese bestreuen und im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen.

Stichworte	Gemuese, Speck, Zucchini

Gemuese, Zucchini, Tomate

ZUCCHINI MIT TOMATEN GESCHMORT

ZUCCHINI MIT TOMATEN GESCHMORT

Für 1 Rezept

Zutaten

- *750 g Zucchini*
- *500 g Tomaten (auch aus der Dose)*
- *2 Schalotten*
- *1 Bd. Dill*
- *3 EL Olivenoel*
- *Salz, Pfeffer*

Die Zucchini waschen und abtrocknen, die Stielenden entfernen, die Fruechte der Laenge nach halbieren, wenn sie groesser sind, vierteln. Lange Zucchini auch noch quer halbieren.

Die Tomaten mit kochendem Wasser ueberbruehen, haeuten und vierteln, Tomaten aus der Dose zerdruecken.

Die Schalotten pellen und klein wuerfeln. Dill waschen, trocknen und fein schneiden.

Das Olivenoel bei mittlerer Hitze in einem breiten Topf erhitzen, die Schalottenwuerfel darin glasig duensten. Tomaten, gehackten Dill, Salz und Pfeffer zugeben und zugedeckt 10 Minuten koecheln lassen. Die Zucchini zugeben und sachte mit einem Holzloeffel umruehren. 20 Minuten bei kleiner Hitze schmoren, bis die Zucchini weich sind und die Sauce dick gekocht ist. Waehrend des Schmorens nicht durchruehren, sondern den Topf nur gelegentlich etwas schuetteln. Nach Belieben heiss oder kalt servieren.

Bei diesem Gericht ist es wichtig, dass man am Dill nicht spart. Ein Bund mehr schadet nicht.

Stichworte	Gemuese, Tomate, Zucchini

Gemuese, Zuccini, Tomate

FESTMENUE: ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE,

FESTMENUE: ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE,

Für 6 Portionen

Zutaten

- *400 g Zucchini*
- *100 g Tomatenfleisch; gewuerfelt*
- *30 ml Olivenoel*
- *1 Knoblauchzehe; fein gehackt*

Die Zucchini waschen und mit dem Buntschneidemesser in gleich grosse Scheiben scheiden.

Das Olivenoel erhitzen und den gehackten Knoblauch kurz anbraten.

Die Zucchinischeiben dazu geben und mit anbraten.

Kurz vor Ende der Garzeit werden die Tomatenwuerfel untergemischt und alle Bestandteile zusammen geschwenkt. Leicht salzen.

Stichworte	Gemuese, Tomate, Zuccini

Imbiss, Snack, Zucchini

ZUCCHINIROELLCHEN - VARIANTE

ZUCCHINIROELLCHEN - VARIANTE

Für 20 Stueck

Zutaten

- *3 mittl. Zucchini (etwa*
- *500 g Olivenoel zum Braten*
- *125 g Doppelrahm-Frischkaese*
- *2 TL Kaltgepresstes*
- *Olivenoel*
- *Salz, Pfeffer; weiss*
- *Cayennepfeffer*
- *60 g Pecorino; frisch gerieben*
- *1 (-2) Knoblauchzehen*
- *3 (-4) Blaetter Radicchio*
- *1 (-2) Zweige Thymian*
- *1 Zweig Basilikum*

1. Die Zucchini waschen, abtrocknen, von Staengel- und Bluetenansaetzen befreien und der Laenge nach mit der Aufschnittmaschine in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden. Diese portionsweise in wenig Oel braten, bis sie leicht Farbe bekommen und sich biegen lassen. Auf Kuechenpapier abfetten lassen.

2. Den Frischkaese mit Oel glatt verruehren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer wuerzen und den Pecorino darunter ruehren. Knoblauch schaelen und durch die Presse hineindruecken. Den Radicchio und die Kraeuter kalt abbrausen, trockentupfen und von harten Rippen bzw. Stielen befreien. Alles in winzige Streifen schneiden und unter den Kaese mischen. Kurz kuehlen.

3. Die Kaesemasse gleichmaessig auf die Zucchinischeiben streichen, diese zu Roellchen eindrehen und mit Spiesschen feststecken. Bis zum Verzehr kuehl stellen.

Tipp: Als Fuellung fuer die Zucchiniroellchen koennen Sie statt Frischkaese auch eine Mischung aus durchgepresstem Feta, Ricotta und Pecorino verwenden. Dadurch werden sie besonders wuerzig, allerdings nicht so sahnig.

Stichworte	Imbiss, Snack, Zucchini

Kartoffel

BRATKARTOFFELN MIT ZUCCHINI UND PUTENBRUST

BRATKARTOFFELN MIT ZUCCHINI UND PUTENBRUST

Für 3 Portionen

Zutaten

- *500 g Kartoffeln*
- *250 g Zucchini*
- *2 EL Oel*
- *2 Knoblauchzehen*
- *2 Staengel Salbei*
- *150 g Geraeucherte Putenbrust*
- *Salz*
- *Pfeffer*

Kartoffeln buersten, Zucchini waschen, beides in duenne Scheiben schneiden, Kartoffeln in Oel 5 Min. anbraten, Zucchini zufuegen, 10 Min. weitergaren, 2 Knoblauchzehen in Scheiben schneiden, 2 Stengel Salbei kleinzupfen, geraeucherte Putenbrust in Stuecke schneiden, alles zu den Kartoffeln geben, 3 Min. weiterbraten, mit Salz, Pfeffer abschmecken.

* pro Portion ca.335 kcal/1402 kJ *

Stichworte	Kartoffel

Kartoffel, Blutwurst, Sauerkraut, Zucchini

BLUTWURST IM KARTOFFEL-SAUERKRAUT-MANTEL AUF ZUCCHINI ...

BLUTWURST IM KARTOFFEL-SAUERKRAUT-MANTEL AUF ZUCCHINI ...

Für 4 Portionen

FUER DIE BLUTWURST

- *300 g Geschaelte Kartoffeln*
- *80 g Rohes Sauerkraut*
- *1 Zwiebel*
- *1 Ei*
- *Salz und Pfeffer*
- *500 g Feste Blutwurst in Scheiben von je 80 g*
- *200 ml Braune Sauce*
- *Thymian*

FUER DIE BEILAGE

- *1 Gruene Zucchini*
- *1 Gelbe Zucchini*
- *4 Tomaten*
- *Basilikum*
- *2 Schalotten*
- *1 EL Olivenoel*
- *4 klein. Karotten*
- *200 g Kartoffeln*
- *4 Stangen Zwiebellauch*
- *8 Kaiserschoten*

Die Kartoffeln reiben, das Sauerkraut hacken, beides vermischen. Die Masse leicht ausdruecken. Nun das Ei, die Zwiebeln und die Gewuerze hinzugeben. Die Blutwurst mehlieren und mit der geriebenen Kartoffelmasse umlegen, dann in der Pfanne in Oel goldgelb braten.

Die Zucchini laengs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser halten, abschrecken, enthaeuten und das Fruchtfleisch von den Kernen befreien.

Die in Wuerfel geschnittene Schalotte in Olivenoel anschwitzen, die Zucchini zugeben und garduensten. Wuerzen und kurz vor dem Anrichten die Tomaten und das Basilikum hinzugeben. Die braune Sauce etwas einkochen (reduzieren), etwas Butter zugeben und mit Thymian wuerzen. Anrichten.

Stichworte	Blutwurst, Kartoffel, Sauerkraut, Zucchini

Kartoffel, Roesti, Zucchini, Avocado

ZUCCHINI-ROESTI MIT AVOCADOPUEREE

ZUCCHINI-ROESTI MIT AVOCADOPUEREE

Für 4 Portionen

AVOCADOPUEREE

- *2 Reife Avocados*
- *1 TL Salz*
- *1 TL Zitronensaft*
- *1 EL Olivenoel*
- *125 g Knoblauch-Creme-fraiche*
- *Salz*
- *Tabasco*
- *2 Tomaten*

ZUCCHINI-ROESTI

- *400 g Zucchini*
- *400 g Kartoffeln*
- *2 Moehren*
- *3 Eier*
- *1 EL Speisestaerke*
- *Frisch gemahlener Pfeffer*
- *8 EL Oel; zum Braten*
- *Salz*

Fuer das Avocadopueree Avocados halbieren entkernen und schaelen. Fruchtfleisch zusammen mit Salz und Zitronensaft mit einer Gabel zerdruecken oder mit dem Schneidstab des Handruehrers puerieren. Olivenoel und Creme fraiche unterruehren. Mit Salz und Tabasco abschmecken.

Tomaten abspuelen halbieren, Kerne herausdruecken und die Tomaten fein wuerfeln.

Fuer die Roesti Zucchini putzen. Kartoffeln und Moehren schaelen. Kartoffeln, Moehren und Zucchini getrennt raffeln. Kartoffelraspel in einem Kuechentuch ausdruecken. Gemuese, Eier und Staerke verruehren. Mit Pfeffer wuerzen (erst nach dem Braten salzen, damit das Gemuese kein Wasser zieht). Etwas Oel in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils einen Essloeffel Zucchini-Teig hineingeben und flach druecken. Die Unterseite bei mittlerer Hitze braun braten. Erst dann wenden (sonst zerfaellt er) und bei kleiner Hitze fertig braten. Etwa 16 Roesti braten und warm halten. Tomatenwuerfel ueber das Avocadopueree streuen und zu den Roesti servieren.

Naehrwerte: pro Portion ca. 620 Kalorien

Stichworte	Avocado, Kartoffel, Roesti, Zucchini

Konserve, Chutney, Zucchini, Paprika

PAPRIKA-ZUCCHINI CHUTNEY

PAPRIKA-ZUCCHINI CHUTNEY

Für 1 Rezept

Zutaten

- *250 g Zwiebeln*
- *1200 g Paprikaschoten; 5 gruene, 1 gelbe*
- *200 g Zucchini*
- *2 EL (-3) Essigessenz; (25 % Saeure)*
- *125 ml Apfelsaft*
- *250 g Zucker*
- *1 Schuss Nelken; gemahlen*
- *1 EL Edelsuesspaprika*
- *1/2 TL Salz*
- *1 EL Senfkoerner*
- *4 Tropfen Tabasco*

Gemuese putzen und alles fein wuerfeln, dann zusammen mit den uebrigen Zutaten in einem mittelgrossen Topf zum Kochen bringen und ohne Deckel unter mehrmaligem Umruehren dicklich einkochen. Heiss in Glaeser fuellen und verschliessen.

Stichworte	Chutney, Konserve, Paprika, Zucchini

Konserve, Einkochen, Zucchini

TORNATENZUCCHINI

TORNATENZUCCHINI

Für 1 Rezept

Zutaten

- *500 g Zucchini*
- *0.02 Tomatensauce*
- *Korianderkoerner*
- *Pfefferkoerner*

Zucchini waschen, in fingerdicke Scheiben schneiden und kurz blanchieren. Dann gemischt mit Koriander und Pfeffer in Glaeser fuellen, bis zur Haelfte mit heisser Tomatensauce aufgiessen wie ueblich verschliessen und einkochen.

30 min im Einkochtopf, 90 min im Backofen, 40 min im, Dampfkochtopf.

Als kalte Vorspeise mit etwas Oel, Zitronensaft und Thymian mischen, salzen und servieren.

Stichworte	Einkochen, Konserve, Zucchini

Krustentier, Garnel, Tomate, Zucchini, Mallorca

GESCHMORTE GARNELEN MIT TOMATEN-COULIS UND ZUCCHINI

GESCHMORTE GARNELEN MIT TOMATEN-COULIS UND ZUCCHINI

Für 4 Personen

Zutaten

- *800 g Garnelen*
- *2 mittl. Zucchini*
- *250 g Selbstgekochte Tomatensauce*
- *Salz, Pfeffer*
- *20 ml Himbeeressig*
- *200 g Sahne*
- *100 g Olivenoel*
- *Gartenzwiebelchen*

Garnelen roh schaelen und 4 Koepfe zur Garnierung aufbewahren. Zucchini in 20 Scheiben von 3 mm Dicke schneiden, Rest in Wuerfel. In heissem Olivenoel schmoren. Tomatensauce erhitzen und Zucchiniwuerfel zugeben. Salzen und pfeffern. So wird der Teller angerichtet: Tomatensauce kreisfoermig in die Mitte geben und die in Oel angebratenen Zucchinischeiben darum verteilen.

Mit einem Garnelenkopf und Gartenzwiebelchen dekorieren. Garnelen 30 Sekunden von jeder Seite anbraten. Aus der Pfanne nehmen und darin den Himbeeressig und die Sahne verruehren. Bis auf die Haelfte einkochen lassen. Sauce ueber die Teller giessen und Garnelen darauf verteilen.

Stichworte	Garnel, Krustentier, Mallorca, Tomate, Zucchini

Nudel, Pasta, Zucchini

BUCATINI MIT ZUCCHINI UND TOMATENSUGO

NUDELOMELETT MIT ZUCCHINI

BUCATINI MIT ZUCCHINI UND TOMATENSUGO

Für 4 Personen

Zutaten

- *500 g Kleine Zuohini*
- *300 g Italienische Eiertomaten*
- *2 Knoblauchzehen*
- *1/2 Bd. Petersilie*
- *1/2 Bd. Basilikum*
- *4 EL Olivenoel*
- *Salz, Pfeffer*
- *1 Schuss Rosenpaprika*
- *400 g Bucatini*
- *1 Nussgrosses Stueck Butter*
- *Pecorino oder Parmesan; frisch gerieben*

Die Zucchini waschen, Blueten- und Stielansaetze entfernen und in nicht zu kleine Wuerfel schneiden. In ein Sieb geben, etwas salzen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Die Tomaten kreuzfoermig einschneiden, kurz in heisses Wasser tauchen, enthaeuten, gruenen Stielansatz entfernen und in kleine Wuerfel schneiden.

Die beiden Knoblauchzehen schaelen, hacken und mit der Messerbreitseite zerdruecken. Petersilie und das Basilikum waschen, trockentupfen, grobe Stiele entfernen und fein hacken.

Vom Oel 2 Essloeffel in einer Kasserolle erhitzen und den Knoblauch kurz anbraten. Tomaten, Petersilie und Basilikum hinzufuegen, mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika abschmecken und alles gut vermischen. Sugo zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten koecheln.

Die Zucchini mit Kuechenkrepp sorgfaeltig trockentupfen. Das restliche Olivenoel in einer Pfanne erhitzen, die Zucchini darin von allen Seiten braun anbraten und warm halten.

Reichlich Salzwasser mit etwas Oel zum Kochen bringen und die Bucatini al dente kochen, abgiessen und mit einem nussgrossen Stueck Butter in eine vorgewaermte Schuessel geben. Zucchini und Tomatensugo unter die Bucatini mischen, mit dem frisch geriebenen Pecorino oder Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Pro Portion 560 kcal

Stichworte	Nudel, Pasta, Zucchini

NUDELOMELETT MIT ZUCCHINI

Für 4 Personen

Zutaten

- *400 g Gabelspaghetti*
- *Salz, Pfeffer*
- *2 EL Butter*
- *1 groß. Zwiebel, gehackt*
- *150 g Durchwachsener Speck; in Scheiben*
- *200 g Zucchini*
- *4 Eier*
- *1 Bd. Schnittlauch; kleingeschnitten*

Die Gabelspaghetti in reichlich Salzwasser in 5-7 Minuten al dente kochen und in ein Sieb zum Abtropfen schuetten.

In der Zwischenzeit die Butter in einer grossen Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Zwiebelwuerfel darin glasig duensten. Den Speck ohne Schwarte in schmale Streifen schneiden und in der Zwiebelpfanne ausbraten.

Die Zucchini waschen, vom Stengelansatz befreien, gleich ueber der Pfanne auf der Kuechenreibe grob raspeln und 8 Minuten unter Ruehren duensten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Die Eier in eine Schuessel schlagen und mit dem Schneebesen verquirlen. Die Gabelspaghetti unter die Zucchiniraspeln mischen. Die Eier ueber die Mischung giessen und bei mittlerer Hitze in 8-10 Minuten stocken lassen, oefters umruehren und den Schnittlauch dabei einstreuen.

Pro Portion: 700 kcal

Stichworte	Nudel, Pasta, Zucchini

Pilz, Gefuellt, Zucchini, Olive, Vegetarisch

GEFUELLTE CHAMPIGNONS (ZUCCHINI-OLIVE)

GEFUELLTE CHAMPIGNONS (ZUCCHINI-OLIVE)

Für 12 Pilze

Zutaten

- *12 mittl. Champignons*
- *1 EL Oel*
- *1 1/2 EL Zitronensaft*
- *1 Eigelb*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1 TL Unbehandelte Zitronenschale*
- *1 TL Tomatenmark*
- *Salz, Pfeffer*
- *125 ml Oel*
- *80 g Zucchini*
- *10 Schwarze Oliven*
- *10 Gruene Oliven*
- *12 Basilikumblaetter*

Champignons waschen, putzen, Stiele herausdrehen. Koepfe in heissem Oel von jeder Seite 1 Minute braten, zwei Drittel des Zitronensafts zugeben, Pilze darin wenden. Abtropfen lassen.

Das Eigelb mit der durchgepressten Knoblauchzehe, restlichem Zitronensaft und -schale, Tomatenmark, Pfeffer und Salz verruehren. Oel unterschlagen, bis eine Mayonnaise entsteht.

Die Haelfte der Champignonstiele und die Zucchini fein wuerfeln. Olivensteine entfernen, Oliven wuerfeln. Unter die Mayonnaise mischen, in die Champignonkoepfe fuellen und mit Basilikumblaettern garnieren.

Stichworte	Gefuellt, Olive, Pilz, Vegetarisch, Zucchini

Salat, Gemuese, Karotte, Zucchini

ZUCCHINI-MOEHREN-ROHKOST

ZUCCHINI-MOEHREN-ROHKOST

Für 4 Personen

Zutaten

- *3 klein. Zucchini*
- *3 Moehren*
- *1 Unbehandelte Orange*

VINAIGRETTE

- *1 TL Feiner Dijonsenf*
- *1 TL Honig*
- *3 EL Orangensaft; frisch*
- *1 EL Zitronensaft*
- *2 EL Olivenoel*
- *Salz, Pfeffer*

AUSSERDEM

- *Geraspelte Orangenschale*
- *5 (-6) Basilikumblaetter; geschnitten*

Die Zucchini waschen und an beiden Enden abschneiden, die Moehren waschen und schaben. Beide Gemuese der Laenge nach in duenne Scheiben, dann quer in schmale Streifen schneiden.

Die Orange so dick schaelen, dass die weisse Haut voellig entfernt ist, dann das Fruchtfleisch aus den Zwischenhaeuten loesen. Die Orangenspalten in kleine Stuecke teilen und zum Gemuese geben.

Fuer die Vinaigrette Salz, Senf und Honig verruehren und nach und nach die Zitrussaefte und das Oel hinzufuegen. Pfeffern und so lange ruehren, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat.

Die Orangenvinaigrette ueber die Salatzutaten giessen, gruendlich vermischen, den Salat mit den Orangenschalen und den Basilikumstreifen bestreuen.

Stichworte	Gemuese, Karotte, Salat, Zucchini

Salat, Kalt, Kaese, Zucchini

KAESE-ZUCCHINI-SALAT

KAESE-ZUCCHINI-SALAT

Für 4 Portionen

Zutaten

- *200 g Zucchini*
- *200 g Tilsiter*
- *2 EL Essig*
- *4 EL Oel*
- *1 klein. Zwiebel*
- *1 TL Senf*
- *1 EL Kapern*
- *1 EL Schnittlauch*
- *1 EL Petersilie*
- *Salz, Pfeffer*

Zwiebel und Kapern hacken, Schnittlauch und Petersilie fein schneiden. Zucchini waschen, Enden abschneiden und in streichholzgrosse Stifte schneiden. Kaese grob reiben.

Oel und Essig verruehren, Senf und Gewuerze unterziehen. Kapern und Kraeuter zufuegen. Zucchini und Kaese in einer Schuessel mischen und mit der Sauce uebergiessen, unterheben.

Dazu: Knoblauchbrot und Putenschnitzel

Stichworte	Kaese, Kalt, Salat, Zucchini

Salat, Kalt, Karotte, Zucchini

ZUCCHINI-KAROTTEN-SALAT

ZUCCHINI-KAROTTEN-SALAT

Für 4 Portionen

Zutaten

- *400 g Zucchini*
- *250 g Karotten*
- *150 g Joghurt*
- *1 EL Creme fraiche*
- *2 EL Obstessig*
- *3 EL Oel*
- *2 EL Petersilie. gehackt*
- *1 Schuss Zitronenmelisse; feingehackt*
- *1 Schuss Liebstoeckel; feingehackt*
- *1 Ei; hartgekocht*
- *Kraeuterssalz*
- *Pfeffer*

Zucchini waschen, Stiel und Bluete abschneiden. Dann Zucchini in Stifte schneiden.Karotten waschen und grob raspeln. Gemuese in eine Salatschuessel geben. Joghurt mit Creme fraiche, Essig, Oel, Kraeutern und Gewuerzen verruehren, wuerzen und ueber den Salat giessen und leicht vermischen.

Ei pellen, fein wuerfeln und ueber den Salat streuen.

Stichworte	Kalt, Karotte, Salat, Zucchini

Salat, Kalt, Kohlrabi, Ei, Pfundskur

KOHLRABI-ZUCCHINI-SALAT MIT EI - PFUNDSKUR

KOHLRABI-ZUCCHINI-SALAT MIT EI - PFUNDSKUR

Für 4 Portionen

Zutaten

- *4 Eier*
- *200 g Kohlrabi*
- *300 g Zucchini*
- *klein. Petersilie*
- *1 TL Zucker*
- *1/2 TL Salz*
- *Pfeffer*
- *1 1/2 EL Essig*
- *1 EL Oel*
- *20 g Creme fraiche*
- *20 g Joghurt*
- *3 TL Magerquark*
- *1 TL Saure Sahne*
- *1 Schuss Feinwuerzmittel*

: Klassisches Rezept 21 g Fett = 7 Fettauge(n) pro Portion : PfundsKur-Rezept 15 g Fett = 5 Fettauge(n) pro Portion

Kohlrabi- und Zucchinistreifen sehen auf dem Teller sehr appetitlich aus. Wenn darauf noch zwei gefuellte Eier angerichtet werden, ist die vitaminreiche Ostervorspeise perfekt. Der Salat ist ausserdem sehr gesund und wird auch von Kindern gerne gegessen.

Die Eier in ca. 10 Minuten hart kochen. Inzwischen den Kohlrabi waschen und schaelen. Die inneren, kleinen Blaettchen fein hacken und beiseite stellen. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Die Petersilie waschen, trockenschuetteln und fein hacken. Die Kohlrabi und die Zucchini in feine Streifen schneiden. In eine Schuessel geben.

Zucker, Salz, Pfeffer, Essig und 1 EL Wasser

zu den Gemuesestreifen geben und gut mischen Dann Oel, Creme fraiche und Joghurt unterruehren

Die Eier schaelen, halbieren und das Eigelb in eine Schuessel geben. Das Eigelb mit dem Quark, der sauren Sahne, Salz, Pfeffer, Feinwuerzmittel und der gehackten Petersilie zu einer cremigen Masse verruehren. Diese mit einem Spritzbeutel in die Eierhaelften fuellen.

Den Salat auf einer Platte anrichten und

Die gefuellten Eier in die Mitte legen. Vor dem Servieren mit Kohlrabigruen bestreuen.

Um Zeit zu sparen, koennen Sie die Kohl die Zucchini auch mit einem Gemuesehobel in Streifen schneiden.

Stichworte	Ei, Kalt, Kohlrabi, Pfundskur, Salat

Salat, Kalt, Nudel

NUDELSALAT MIT ZUCCHINI UND GETROCKNETEN TOMATEN

NUDELSALAT MIT ZUCCHINI UND GETROCKNETEN TOMATEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- *250 g Nudeln (z. B. Spiralnudeln)*
- *Salz*
- *100 g Getrocknete Tomaten in Oel*
- *600 g Zucchini*
- *2 Rote Zwiebeln*
- *200 g Schlagsahne*
- *Frisch gemahlener Pfeffer*
- *3 EL Weissweinessig*
- *1 Bd. Basilikum*
- *30 g Pinienkerne; (ersatzweise Sonnenblumenkerne)*

Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung gerade eben bissfest garen. Auf einem Sieb abgiessen und gut abtropfen lassen. Die Tomaten abtropfen lassen, das Oel auffangen. Die Tomaten wuerfeln. Die Zucchini putzen und in duenne Stifte schneiden (geht gut auf der groben Seite der Haushaltsreibe oder in der Kuechenmaschine). Die Zwiebeln abziehen und wuerfeln.

Das Tomatenoel erhitzen und die Zwiebelwuerfel darin glasig duensten. Die Zucchinistifte zugeben und eine Minute braten. Die Sahne zugeben und einmal aufkochen, von der Kochstelle nehmen. Sofort die Nudeln und die Tomaten untermischen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Das Basilikum abspuelen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Ruehren anroesten, zusammen mit dem Basilikum unter den Salat mischen. Den Nudelsalat mindestens zwei Stunden durchziehen lassen.

Naehrwerte: pro Portion ca. 510 Kalorien, 28 g Fett

Stichworte	Kalt, Nudel, Salat

Salat, Kalt, Tomate, Zucchini

TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT

TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT

Für 4 Portionen

Zutaten

- *500 g Tomaten*
- *200 g Zucchini*
- *150 g Frische Egerlinge oder Champignons*
- *100 g Holland-Gouda (alt)*
- *3 EL Rotweinessig*
- *5 EL Olivenoel*
- *Salz, Pfeffer*
- *Zucker*
- *1 Bd. Frisches Basilikum*
- *1/2 TL Oregano*

Tomaten und Zucchini waschen, in feine Scheiben schneiden. Egerlinge putzen, waschen und feinblaettrig schneiden.

Alle Zutaten schuppenfoermig auf einer Platte anrichten.

Essig, Oel, Salz und Zucker zu einer Marinade verruehren. Den Salat mit grobem Pfeffer und den Kraeutern bestreuen.

Zum Schluss die Marinade darueber traeufeln.

Tip: Dazu ein Knoblauchbrot servieren.

Stichworte	Kalt, Salat, Tomate, Zucchini

Salat, Kalt, Tomate, Zucchini, Vegetarisch

VEGETARISCH: TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT MIT GEFUELLTEN AV ...

VEGETARISCH: TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT MIT GEFUELLTEN AV ...

Für 4 Personen

Zutaten

- *15 g Sesamsaat (geschaelt)*
- *3 Knoblauchzehen*
- *6 EL Oel*
- *300 g Zucchini*
- *Salz, Pfeffer*
- *400 g Mittelgrosse Tomaten*
- *1 Bd. Brunnenkresse (100 g)*
- *500 g Mehligkochende Kartoffeln*
- *4 EL Olivenoel*
- *2 EL Weissweinessig*
- *1 TL Zucker*
- *1 Rote Pfefferschote*
- *80 g Butter*
- *1 Bd. Koriandergruen*
- *2 Limetten*
- *2 Reife Avocados*

1. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun roesten. Knoblauch pellen, in duenne Scheiben schneiden, in 3 El Oel goldbraun braten, auf Kuechenpapier abtropfen lassen. Zucchini in ca.1/2 cm duenne Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und im restlichen Oel von beiden Seiten goldbraun braten. Ohne Oel in eine Arbeitsschale geben. Tomaten in 1/2 cm duenne Scheiben schneiden, vorsichtig mit den Zucchini mischen und beiseite stellen. Brunnenkresse putzen, waschen, gut abtropfen lassen.

2. Kartoffeln waschen, auf ein Backblech legen und auf der 2. Einschubleiste von unten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 40 Minutengaren (Gas 3, Umluft 35-40 Minuten bei 180 Grad). Aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten abkuehlen lassen.

3. Inzwischen Olivenoel, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verruehren, mitTomaten und Zucchini mischen. Pfefferschote laengs halbieren, entkernen, fein wuerfeln. Butter bei nicht zu starker Hitze zerlassen, Pfefferschoten und Sesam dazugeben. Korianderblaetter abzupfen und grob hacken.

4. Limettensaft auspressen. Avocados laengs halbieren, den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Loeffel herausloesen, mit einer Gabel grobzerdruecken und mit 1-2 El Limettensaft, Salz, Pfeffer und Koriander wuerzen. Kartoffeln pellen und mit der Haelfte der Sesambutter zerstampfen, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Avocadound Kartoffelmasse mischen, in den Avocadoschalen verteilen. Brunnenkresse unter den Tomatensalat heben und mit den Avocadohaelften auf einer Platte anrichten. Knoblauchscheiben darueberstreuen und mit der restlichen Sesambutter und Limettenhaelften servieren.

Stichworte	Kalt, Salat, Tomate, Vegetarisch, Zucchini

Sauce, Gemuese, Zucchini

ZUCCHINISAUCE

ZUCCHINISAUCE

Für 1 Rezept

Zutaten

- *1 Zucchino*
- *1 Zwiebel*
- *1 EL Oel*
- *200 ml Milch*
- *150 g Kraeuterfrischkaese*

Die Zucchini waschen, Stengel- und Bluetenansatz abschneiden und auf einer Reibe fein raspeln. Die Zwiebel abziehen und wuerfeln. In einer Pfanne mit hohem Rand das Oel erhitzen, die Zwiebel darin glasig duensten. Die Zucchini hinzufuegen und kurz mit duensten. Die Milch angiessen und alles etwa zehn Minuten kochen lassen. Dann den Frischkaese hinzufuegen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tip: Diese Sauce passt sehr gut zu allen weissen Nudelsorten und zu Gnocchi!

Stichworte	Gemuese, Sauce, Zucchini

Schwein, Gemuese, Pilz

ZUCCHINI-NACKENSPIESSE AUF PILZRAGOUT

ZUCCHINI-NACKENSPIESSE AUF PILZRAGOUT

Für 2 Personen

Zutaten

- *1 Zucchini*
- *360 g Schweinenacken*
- *Salz und Pfeffer*
- *1 TL Butterschmalz*
- *1 Zwiebel*
- *200 g Paprikaschoten*
- *300 g Pilze; Champignons, Egerlinge*
- *1 TL Butter*
- *100 ml Sahne*
- *1 EL Gehackte Petersilie*

FUER DIE SEMMELKNOEDEL

- *4 Altbackene Semmeln*
- *100 ml Milch*
- *1 TL Butter*
- *20 g Durchwachsener Speck*
- *40 g Zwiebeln*
- *1 Ei*
- *Salz, Pfeffer, Muskat*
- *Petersilie; gehackt*

Zucchini putzen, waschen und in Stuecke schneiden. Schweinenacken kalt abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Wuerfel schneiden. Zucchini und Fleisch abwechselnd auf Spiesse stecken. Die Spiesse mit Jodsalz und Pfeffer aus der Muehle wuerzen und in heissem Butterschmalz von allen Seiten braten.

Fuer das Pilzragout die Zwiebel abziehen und fein wuerfeln. Paprikaschoten in feine Wuerfel schneiden. Champignons und Egerlinge klein schneiden. Butter schmelzen und die Zwiebeln und Paprikawuerfel darin anbraten. Die vorbereiteten Pilze dazu geben, mit Sahne aufgiessen und einige Minuten aufkochen lassen. Mit Jodsalz, Pfeffer aus der Muehle und Petersilie abschmecken.

Fuer die Semmelknoedel Semmeln in Zentimeter grosse Wuerfel schneiden und in eine Schuessel geben. Milch erwaermen. Butter zerlassen und feine Speck- und Zwiebelwuerfel darin anduensten. Alles auf die Semmelwuerfel geben und mit der heissen Milch bruehen und abdecken. Mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat wuerzen. Gehackte Petersilie darueber streuen, das verquirlte Ei dazugeben und die Masse gruendlich mischen. Knoedel formen und in kochendem Salzwasser etwas 15 Minuten garen.

Das Pilzragout auf Teller verteilen, die Spiesse darauf anrichten und die Semmelknoedel dazu reichen.

Stichworte	Gemuese, Pilz, Schwein

Snack, Kaese, Zucchini

FINGERFOOD: SCHAFSKAESE-ZUCCHINI-SPIESSE

FINGERFOOD: SCHAFSKAESE-ZUCCHINI-SPIESSE

Für 1 Rezept

Zutaten

- *100 g Schafskaese*
- *2 Zucchini*
- *1 EL Basilikum; fein geschnitten*
- *1 Schuss Rote Chili; fein gehackt*
- *1 TL Zitronensaft*
- *Olivenoel*
- *Salz; grober Pfeffer*
- *Zahnstocher*

Den Schafskaese zerbroeseln und zusammen mit einem Essloeffel Olivenoel, Chili und Basilikum zu einer glatten Paste verarbeiten. In der feuchten Handflaeche kleine Kugeln formen und in grob gemahlenem Pfeffer waelzen. Die Baellchen mindestens 10 Minuten kaltstellen. In der Zwischenzeit die Zucchini laengs in sehr duenne Scheiben schneiden.

In einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenoel von beiden Seiten goldbraun braten.

Mit Salz und einem Spritzer Zitronensaft wuerzen, anschliessend aufrollen.

Die Zucchiniroellchen abwechselnd mit den Kaesekugeln auf die Zahnstocher stecken.

Stichworte	Kaese, Snack, Zucchini

Suessspeise, Kalt, Zucchini

ZUCCHINI-ZITRONEN-MOUSSE MIT GEROESTETEN HAFERFLOCKEN

ZUCCHINI-ZITRONEN-MOUSSE MIT GEROESTETEN HAFERFLOCKEN

Für 6 Personen

Zutaten

- *200 g Zucchini; geschaelt und in Wuerfel geschnitten*
- *100 ml Apfelsaft*
- *150 ml Zitronensaft*
- *2 EL Grand Marnier*
- *6 Blatt Gelatine*
- *6 Eigelb*
- *250 g Zucker*
- *250 ml Rahm*
- *2 Zitronen; die Schale*
- *6 Eiweiss*
- *2 EL Haferflocken*

Zucchiniwuerfel mit Zitronensaft, Apfelsaft und Grand Marnier aufkochen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Im Mixer fein puerieren. Die Gelatine im kalten Wasser einweichen, auspressen und unter Ruehren im Zucchinipueree aufloesen. Abkuehlen lassen.

Eigelb und Zucker schlagen. Den Rahm aufkochen und mit dem Schneebesen unter die Eiscreme ruehren. Die Creme durch ein Sieb in die Pfanne passieren und unter stetem Ruehren vor den Siedepunkt bringen.(nicht kochen lassen, sonst gerinnt die Creme). Das Zucchini- Pueree mit der Ei-Rahm-Creme mischen. Auskuehlen lassen, bis die Creme leicht zu stocken beginnt. Eiweiss steif schlagen und sorgfaeltig unter die Zucchinicreme ziehen. Sofort in Formen fuellen und 3 Stunden im Kuehlschrank fest werden lassen. Die Haferflocken ohne Fettzugabe in der Pfanne roesten, abkuehlen und ueber die Mousse streuen.

Tip: Dazu empfehlen wir Ihnen frische Heidelbeeren.

Stichworte	Kalt, Suessspeise, Zucchini

Suessspeise, Pudding, Zucchini

GEBACKENER ZUCCHINI-PUDDING

GEBACKENER ZUCCHINI-PUDDING

Für 1 Rezept

Zutaten

- *200 g Zucchini; grob geraspelt*
- *1 Ei*
- *34 EL Honig*
- *1 EL Weizenvollkornmehl*
- *200 ml Schlagsahne oder Sojamilch*
- *1 1/2 TL Nelken, gemahlen*
- *1/2 TL Salz*
- *1/4 TL Muskat, gemahlen*
- *1 TL Ingwer, gemahlen*
- *klein. Vanille-Sojacreme oder mit Milch gekochte*
- *Vanillesauce*
- *2 EL Kakao*

Zucchini, Ei, Honig, Mehl, Sahne oder Sojamilch und Gewuerze vermischen und im Mixer oder mit dem Puerierstab fein puerieren. In eine ofenfeste Form giessen und zunaechst 10 Minuten bei 250 - 270o Grad, dann 30 Minuten bei 180-200 Grad backen. Mit Sojacreme oder Vanillesauce bedecken und mit Kakao bestreuen.

Stichworte	Pudding, Suessspeise, Zucchini

Suppe, Creme, Zucchini

EINFACHE ZUCCHINI-CREMESUPPE

EINFACHE ZUCCHINI-CREMESUPPE

Für 1 Rezept

Zutaten

- *600 g Kleine Zucchini*
- *1/4 l Huehnerbruehe*
- *125 ml Milch*
- *1/4 l Frische Sahne*

Die Zucchini waschen, Blueten- und Stielansatz entfernen und die Zucchini in kleine Wuerfel schneiden. Die Huehnerbruehe erhitzen und die Zucchini darin 10 bis 15 Minuten weichkochen. Anschliessend das Ganze im Mixer puerieren, mit Milch und Sahne in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwaermen (die Suppe darf in diesem Stadium nicht mehr kochen). Sofort servieren.

Stichworte	Creme, Suppe, Zucchini

Suppe, Creme, Zucchini, Kaese

ZUCCHINI-KAESE-SUPPE

ZUCCHINI-KAESE-SUPPE

Für 4 Portionen

Zutaten

- *500 g Zucchini*
- *30 g Butter*
- *2 EL Mehl; nach Geschmack etwas mehr*
- *3/4 l Bruehe*
- *200 ml Weisswein*
- *150 g Gouda*
- *200 g Schmelzkaese*
- *1 Bd. Schnittlauch*
- *1 Bd. Dill*
- *Salz, Pfeffer, Muskatnuss*

Zucchini grob raspeln und in Butter anduensten. Mehl daruebergeben und anschwitzen lassen. Bruehe, Weisswein zugiessen, zum Kochen bringen. Gouda grob raffeln und Schmelzkaese unterruehren, schmelzen lassen. Schnittlauch und Dill hacken, und in die Suppe geben.

Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss kraeftig wuerzen!

Pro Portion ca. 436 kcal/1826 kJ

Stichworte	Creme, Kaese, Suppe, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Suppe, Creme, Zucchini, Schinken

ZUCCHINISCHAUMSUPPE MIT ROHEM SCHINKEN

ZUCCHINISCHAUMSUPPE MIT ROHEM SCHINKEN

Für 4 Personen

Zutaten

- *400 g Zucchini*
- *2 Schalotten*
- *1/2 Knoblauchzehe*
- *10 g Salbeiblaetter*
- *30 g Butter*
- *750 ml Gemuesebruehe*
- *250 ml Sahne*
- *60 g Schinken, luftgetrocknet*
- *Salz, Pfeffer*

Die Zucchini waschen und in ca. 1 - 1,5 cm grosse Wuerfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schaelen, Salbei waschen und alles fein schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten, Zucchini, Salbei und Knoblauch darin anschwitzen, mit Gemuesebruehe und Sahne aufgiessen, einkochen lassen und dann im Mixer oder mit einem Puerierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Schinken zuerst in duenne Scheiben, anschliessend in Streifen schneiden und diese auf der in Tellern angerichteten Suppe verteilen.

Stichworte	Creme, Schinken, Suppe, Zucchini

Suppe, Eintopf, Fisch, Zucchini, Tomate

FISCHSUPPE MIT SEELACHSFILET, ZUCCHINI UND TOMATEN

FISCHSUPPE MIT SEELACHSFILET, ZUCCHINI UND TOMATEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- *3 Zwiebeln*
- *300 g Zucchini*
- *2 EL Oel*
- *2 Knoblauchzehen*
- *1/2 l Bruehe*
- *800 g Dose Tomaten*
- *Salz, Cayennepfeffer*
- *600 g Seelachsfilet*
- *Dill*
- *Zucker*

Zwiebeln in Ringe schneiden, Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden, beides in Oel anduensten. Knoblauchzehen durchpressen und zugeben. Bruehe, Dosentomaten dazugeben, mit Salz und Cayennepfeffer wuerzen, 5 Min. kochen lassen.

Seelachsfilet in Stuecke schneiden, in die Suppe geben, 5 Min. ziehen lassen, gehackten Dill zugeben und mit etwas Zucker abschmecken.

Pro Portion 163 kcal/681 kJ.

Stichworte	Eintopf, Fisch, Suppe, Tomate, Zucchini

Suppe, Eintopf, Lamm, Zucchini

ZUCCHINI-LAMM-EINTOPF

ZUCCHINI-LAMM-EINTOPF

Für 4 Portionen

Zutaten

- *2 Bd. Suppengruen*
- *750 g Lammknochen*
- *2 EL Oel*
- *3 Lorbeerblaetter*
- *1 EL Pfefferkoerner*
- *2 Tomaten*
- *1 1/2 l Wasser*
- *500 g Zucchini*
- *1 Bd. Glatte Petersilie*
- *150 g Vollmilch-Joghurt*
- *1 Unbehandelte Zitrone; die abgeriebene Schale davon*

LAMMFLEISCHKLOESSCHEN

- *2 Scheib. Toastbrot*
- *250 g Lammhack*
- *1 Eigelb*
- *Salz*
- *Pfeffer aus der Muehle*
- *1 EL Senf*
- *1 Bd. Thymian*
- *2 Knoblauchzehen*

Die Haelfte des Suppengruens putzen, waschen und grob zerschneiden, mit den Knochen in heissem Oel in einem grossen Topf braeunen, Lorbeer, Pfeffer und die geviertelten Tomaten zugeben, mit Wasser auffuellen und im offenen Topf bei milder Hitze 2 Stunden kochen lassen. Abschaeumen.

Fuer die Kloesschen Toastbrot entrinden, kurz in kaltem Wasser einweichen. Gut ausdruecken, mit Hack und Eigelb verkneten, kraeftig mit Salz, Pfeffer, Senf, gehacktem Thymian und durchgepresstem Knoblauch wuerzen. Etwa 6 Kloesschen pro Portion formen.

Restliches Suppengruen und Zucchini putzen, waschen und in Wuerfel schneiden. Bruehe durch ein Sieb giessen, Suppengruen, Zucchini und Kloeschen bei schwacher Hitze darin 15 Minuten garen. Suppe evtl. nachwuerzen.

Petersilie waschen, fein hacken und darueberstreuen. Joghurt mit Zitronenschale verruehren und dazureichen.

Stichworte	Eintopf, Lamm, Suppe, Zucchini

Suppe, Gebunden, Blumenkohl

BLUMENKOHLSUPPE MIT ZUCCHINISTREIFEN

BLUMENKOHLSUPPE MIT ZUCCHINISTREIFEN

Für 2 Portionen

Zutaten

- *1 klein. Blumenkohl; ca. 500 g*
- *1/2 l Klare Bruehe*
- *1 Zucchini; 200 g*
- *2 Ecken Schmelzkaese- zubereitung; 30 % Fett*
- *Salz, Pfeffer, Muskatnuss*

Geputzten Blumenkohl in Roeschen teilen, Stiele in schmale Scheiben schneiden. Mit heisser Bruehe angiessen, in der Mikrowelle bei 600 Watt zehn Minuten garen. Zucchini putzen und grob raspeln.

Schmelzkaese zum Blumenkohl geben. Blumenkohl mit den Schneidstab des Handruehrgeraetes puerieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss wuerzen.

Zucchiniraspel zur Suppe gben und noch zwei Minuten bei 600 Watt erhitzen. Nach Belieben mit Zucchiraspeln und etwas Muskatnuss bestreut servieren.

Tip: Dazu schmeckt frisch geroestetes Toastbrot oder knuspriges Baguette.

Pro Port. ca.190 kcal/800 kJ

Stichworte	Blumenkohl, Gebunden, Suppe

Suppe, Gebunden, Broccoli

BROCCOLISUPPE MIT ZUCCHINI-BOHNEN-TOMATENSALAT

BROCCOLISUPPE MIT ZUCCHINI-BOHNEN-TOMATENSALAT

Für 2 Portionen

Zutaten

- *160 g Brokkoli*
- *3 EL Naturreis*
- *600 ml Gemuesebruehe*
- *1 EL Petersilie; gehackt*
- *Salz, Pfeffer, Muskatnuss*

FUER DEN SALAT

- *200 g Gruene Bohnen*
- *200 g Zucchini*
- *200 g Tomaten*
- *1 Zwiebel*
- *1 Zweig Bohnenkraut*
- *2 EL Gehackte Petersilie*
- *2 EL Estragonessig*
- *2 EL Oel*
- *Salz, Pfeffer*

Den Naturreis und die Gemuesebruehe in einen Topf geben und zugedeckt etwa 25 Minuten koecheln lassen. Den Brokkoli putzen. Die Roeschen und die zarten Stiele waschen. Beides nach 10 Minuten in die Bruehe geben, in etwa 15 Minuten weichkochen. Das Ganze nun im Mixer puerieren und mit den Gewuerzen abschmecken. Vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

Fuer den Salat: Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Faeden ziehen. Im kochendem Salzwasser je nach Dicke ca. 10 Minuten bissfest garen, sie abschuetten, dabei den Bohnensud auffangen und abkuehlen lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, von den Stielansaetzen befreien und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zucchini, Tomaten und Bohnen auf 2 Tellern dekorativ anrichten. Die Zwiebel schaelen und in feine Wuerfel schneiden. Das Bohnenkraut waschen, trockenschuetteln und die Blaettchen vom Zweig zupfen und fein hacken. Zwiebelwuerfel, Bohnenkraut und Petersilie mit Essig, Oel, 4 Essloeffeln Bohnensud sowie Pfeffer und Salz verruehren und die Sauce auf dem Salat verteilen.

Stichworte	Broccoli, Gebunden, Suppe

Suppe, Gebunden, Zucchini

LEGIERTE ZUCCHINISUPPE

ZUCCHINI-CREME-SUPPE

ZUCCHINISUPPE

ZUCCHINIWEINSUPPE MIT CROUTONS

LEGIERTE ZUCCHINISUPPE

Für 1 Rezept

Zutaten

- *1 mittl. Zucchini*
- *1/2 Zwiebel*
- *30 g Butter*
- *1 Schuss Salz*
- *Weisser Pfeffer; f.a.d.M.*
- *1 Schuss Gemahlener Knoblauch*
- *1 l Fleischbruehe; auch Instant*
- *Heller Sossenbinder*
- *2 Eigelb*
- *100 ml Suesse Sahne*

Die Zucchini schaelen und in kleine Wuerfel schneiden, in Butter anduensten und die Zucchini dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch ueberstaeuben und mit der Fleischbruehe aufgiessen.

Anschliessend ca. 15 bis 20 Minuten koecheln lassen, Zucchini jetzt mit einem Schaumloeffel aus dem Topf nehmen und mit dem Mixstab puerieren. Die puerierte Masse wieder zur Suppe geben und nach Belieben mit dem Sossenbinder andicken.

Die beiden Eigelb mit der Sahne verruehren und dieses Gemisch in die Suppe giessen. Kurz aufkochen lassen und abschmecken.

Mit getoastetem Weissbrot und einem milden Weisswein servieren.

Stichworte	Gebunden, Suppe, Zucchini

ZUCCHINI-CREME-SUPPE

Für 1 Rezept

Zutaten

- *1 mittl. Zucchini*
- *1 EL Klare Gemuesebruehe (Instant)*
- *klein. Schlagsahne*
- *Salz, Pfeffer*
- *4 Weissbrotscheiben*

Zucchini aufschneiden, Kerne entfernen, in groessere Wuerfel schneiden. Gemuesebruehe in 1 l Wasser zum Kochen bringen. Zucchini hineingeben, garkochen lassen.

Die Suppe puerieren und mit einem Schuss Schlagsahne verfeinern. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Weissbrot toasten, in Wuerfel schneiden, auf die Suppe geben.

Stichworte	Gebunden, Suppe, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINISUPPE

Für 4 Portionen

Zutaten

- *3 Zucchini*
- *1 Zwiebel*
- *1 Luchstange*
- *1 Dos. Geschaelte Tomaten*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1 EL Oel*
- *1 l Gemuesebruehe*
- *Salz, Pfeffer*
- *Thymian*
- *1 Lorbeerblatt*
- *1 EL Petersilie; gehackt*
- *Evtl. Sahne zum Verfeinern*

Das Gemuese putzen und in grosse Stuecke schneiden. Das Oel in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Lauch und Knoblauch darin anduensten.

Zucchini, Tomaten und die Gemuesebruehe hinzufuegen und alles wuerzen.

Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten kochen lassen, abschmecken und puerieren, mit der Sahne verfeinern. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen und heiss servieren.

Stichworte	Gebunden, Suppe, Zucchini

ZUCCHINIWEINSUPPE MIT CROUTONS

Für 2 Portionen

Zutaten

- *2 Schalotten; gewuerfelt*
- *1/4 Stange Lauch; in Streifen*
- *50 g Butter*
- *3 Zucchini*
- *3/4 l Milch*
- *1/4 l Weisswein*
- *1 EL Gemuesebruehepulver (Bio)*
- *1 Schuss Muskat*
- *2 Knoblauchzehen; fein gehackt*
- *1 Schuss Majoran*
- *125 ml Sahne*
- *4 Weissbrotscheiben*
- *1 TL Oregano*
- *1 Schuss Chili*
- *Feingehackt*
- *1 EL Olivenoel*
- *Salz, Pfeffer*

Eine Schalotte und Lauchstreifen in Butter glasig duensten. Zwei Zucchini grob wuerfeln und mit anschwitzen, aber ohne dass sie Farbe bekommen. Mit Milch und Wein auffuellen, eine Knoblauchzehe und den Majoran hinzugeben und alles 15 Minuten gut durchkochen.

Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Sahne verfeinern und mit dem Mixstab gut durcharbeiten.

Fuer die Croutons eine Schalotte, eine Knoblauchzehe und eine feingewuerfelte Zucchini in Olivenoel anduensten, Chili und Oregano dazugeben und mit Pfeffer und Salz wuerzen. Die Weissbrotscheiben in Olivenoel roesten, pfeffern, salzen und mit der Zucchinimasse bestreichen. Das Brot in feine Wuerfel schneiden und erst kurz vor dem Servieren als Einlage in die Zucchiniweinsuppe geben.

Stichworte	Gebunden, Suppe, Zucchini

Suppe, Gebunden, Zucchini, Kerbel

ZUCCHINI-KERBEL-SUPPE

ZUCCHINI-KERBEL-SUPPE

Für 1 Rezept

Zutaten

- *400 g Zucchini*
- *1 Zwiebel*
- *2 EL Butter*
- *3/4 l Fleischbruehe*
- *125 ml Sahne*
- *1 Eigelb*
- *100 g Gouda (alt)*
- *2 Handvoll Frischer Kerbel*
- *Salz, Pfeffer, Muskatnuss*

Die Zucchini putzen, waschen und in kleine Wuerfel schneiden. Die Zwiebel schaelen und fein hacken. Beides in Butter glasig duensten und mit der Fleischbruehe abloeschen. Das Ganze zehn Minuten koecheln lassen.

Die Suppe im Mixer oder mit dem Puerierstab fein puerieren. Die Sahne dazugiessen und aufkochen. Von der Herdplatte nehmen und das Eigelb unterruehren.

Den frischen Kerbel waschen und hacken. Dann zusammen mit dem geriebenen Gouda unter die Suppe ruehren. Zuletzt mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen.

Stichworte	Gebunden, Kerbel, Suppe, Zucchini

Suppe, Gebunden, Zucchini, Kresse

ZUCCHINISUPPE MIT KRESSE

ZUCCHINISUPPE MIT KRESSE

Für 4 Portionen

Zutaten

- *1/2 Zwiebel, gewuerfelt*
- *1 TL Butterschmalz*
- *125 g Zucchini, klein gewuerfelt*
- *80 g Mehligkochende Kartoffeln, gekocht und zerkleinert*
- *300 ml Gemuesebruehe*
- *200 ml Vollmilch*
- *Pfeffer, Meersalz, Muskat*
- *1 Schale Kresse*
- *Sauerrahm zum Garnieren*

Zwiebel in Butterschmalz anschwitzen. Zucchiniwuerfel zugeben und mitschwitzen. Kartoffelstuecke zugeben und mit Gemuesebruehe aufgiessen. 4-5 Minuten kochen lassen. Alles puerieren, dabei die Milch zugiessen. Suppe mit Gewuerzen abschmecken. Kresseblaetter abschneiden. Einen Teil in die Suppe einruehren und einen Teil darueber streuen. Suppe mit einem Haeubchen Sauerrahm garnieren. Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Stichworte	Gebunden, Kresse, Suppe, Zucchini

Suppe, Gemuese, Kuerbis, Zucchini, Pute

KUERBIS-ZUCCHINI-SUPPE MIT PUTENBRUST-STREIFEN

KUERBIS-ZUCCHINI-SUPPE MIT PUTENBRUST-STREIFEN

Für 2 Personen

Zutaten

- *400 g Kuerbis (ohne Schale)*
- *1 Zucchini*
- *1 Schalotte; fein geschnitten*
- *1 Knoblauchzehe; fein geschnitten*
- *1/2 l Gemuesebruehe*
- *200 ml Sahne*
- *150 g Putenbrust*
- *Curry*
- *Zucker*
- *Salz, Pfeffer*
- *Butter zum Anbraten*

Etwas Kuerbis und Zucchini in feine Streifen schneiden und als Suppeneinlage beiseite stellen. Den Rest in 2 cm grosse Wuerfel schneiden. Schalotten in einem Topf mit Butter glasig duensten. Knoblauch, Kuerbis- und Zucchiniwuerfel zugeben. Kurz anduensten und mit 1 TL Curry wuerzen. Mit der Gemuesebruehe abloeschen und 15 Minuten koecheln lassen. Dann Sahne zugeben, einmal aufkochen lassen und mit einem Mixer die Suppe puerieren.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Putenbrust in 1 cm dicke Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Curry wuerzen. Gemuesestreifen zugeben und einmal kurz durchschwenken.

Die Suppe anrichten und Putenburst- und Gemuesestreifen als Einlage dazugeben. Nach Belieben kann die Suppe noch mit ein paar Tropfen Kuerbiskernoel verfeinert werden.

Stichworte	Gemuese, Kuerbis, Pute, Suppe, Zucchini

Suppe, Gemuese, Zucchini

LEICHTE ZUCCHINISUPPE

ZUCCHINISUPPE MIT MINZ-OLIVENOEL

LEICHTE ZUCCHINISUPPE

Für 1 Rezept

Zutaten

- *1 groß. Zwiebel; gehackt*
- *2 Knoblauchzehen; zerdrueckt*
- *800 g Zucchini; fein gewuerfelt*
- *2 EL Oel*
- *2 l Gemuesebruehe*
- *2 TL Weizenvollkornmehl*
- *1 Eigelb*
- *125 ml Milch*
- *1 Bd. Dill*
- *2 Zweige Frischer Estragon*
- *Salz, Pfeffer, Muskatnuss*

Zwiebel, Knoblauch und zwei Drittel der Zucchini im Oel glasig duensten. Gemuesebruehe zugiessen und etwa zehn Minuten koecheln lassen. Restliche Zucchini zugeben und noch weitere drei Minuten kochen. Mehl mit wenig Wasser verruehren, in die Suppe geben, noch einmal aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Eigelb und Milch verquirlen, mit den Kraeutern unter die Suppe geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen.

Stichworte	Gemuese, Suppe, Zucchini

ZUCCHINISUPPE MIT MINZ-OLIVENOEL

Für 4 Personen

Zutaten

- *1 Zwiebel*
- *1 mittl. Kartoffel*
- *700 g Kleine, feste Zucchini, moeglichst die*
- *hellgruene Sorte*
- *7 EL Kalt gepresstes Olivenoel, am besten mit*
- *Zitronenaroma*
- *500 ml Gemuesebruehe oder Wasser*
- *100 ml Trockener Weisswein*
- *Salz, Pfeffer, Muskatnuss*
- *Zitronensaft; nach Geschmack*
- *10 (-12) Minzblaettchen*
- *1 EL (-2) Pinienkerne*

Zwiebel abziehen, Kartoffel schaelen und mit den geputzten Zucchini waschen. Alles wuerfeln.

In einem Suppentopf 3 EL Oel mittelstark erhitzen. Zwiebelwuerfel darin glasig duensten. Zucchini- und Kartoffelwuerfel dazugeben und 3 bis 4 Minuten mitduensten, mehrmals umruehren.

Gemuesebruehe oder Wasser und Wein zugiessen, aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen. Suppe 10 Minuten zugedeckt kochen, mit dem Mixstab grob puerieren und mit Zitronensaft abschmecken.

Minze hacken und mit dem restlichen Olivenoel verruehren. Pinienkerne in einer Pfanne hellbraun roesten. Auf jede Suppenportion etwas Minz-Oel traeufeln. Mit Pinienkernen bestreut servieren.

Stichworte Gemuese, Suppe, Zucchini

Suppe, Zucchini

BULGARIEN: ZUCCHINISUPPE

BULGARIEN: ZUCCHINISUPPE

Für 1 Rezept

Zutaten

- *500 g Zucchini*
- *1 Zwiebel*
- *4 Knoblauchzehen*
- *1 EL Mehl*
- *2 EL Joghurt*
- *1 Ei*
- *Oel*
- *Salz*
- *Dill*
- *Petersilie*

Zwiebel klein schneiden und in Oel goldbraun braten. Zucchini schaben, waschen und in Wuerfel schneiden. Zusammen mit Knoblauchzehen hinzufuegen und kurz duensten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen und warmes Wasser auf fuellen. Knoecheln lassen. Ei mit der Gabel unter Joghurt schlagen und in die fertige, vom Feuer genommene Suppe geben. Zur Verfeinerung ein Stueck Butter darin schmelzen. Mit gehacktem Dill und/oder Petersilie bestreuen.

Tipp : Damit das Ei nicht gerinnt, in einem gesonderten Gefaess unter das mit Joghurt vermischte Ei loeffelweise heisse Suppe schlagen und erst dann in den Topf geben. Und statt Zucchini tun's Kartoffeln auch!

Stichworte	Suppe, Zucchini

Teigware, Frikadelle, Zucchini, Gruenkern, Fleischlos

GRUENKERN-ZUCCHINI-FRIKADELLEN

GRUENKERN-ZUCCHINI-FRIKADELLEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- *600 g Kleine Zucchini*
- *Salz, Pfeffer*
- *200 g Gruenkernkoerner*
- *4 Scheib. Vollkornbrot*
- *1 Bd. Fruehlingszwiebeln*
- *2 Knoblauchzehen fein gehackt*
- *1 EL Rosmarinblaetter; gehackt*
- *1 EL Thymianblaetter; gehackt*
- *2 Eier*
- *5 EL Oel*

Von den Zucchini die Enden entfernen, das Gemuese waschen und auf der grossen Seite der Rohkostreibe raspeln. Salzen und 30 Minuten stehen lassen. Die Gruenkernkoerner mit Wasser bedeckt im Schnellkochtopf 15 Minuten kochen.

Die Brotscheiben in lauwarmem Wasser einweichen. Die Fruehlingszwiebeln putzen, waschen und mit einem Teil des Gruens in Ringe schneiden. Die Zucchini und die Brotscheiben gut ausdruecken und in eine Schuessel geben.

Die auf einem Sieb gut abgetropften Gruenkernkoerner, Fruehlingszwiebeln, den Knoblauch, die Kraeuter und nach und nach die Eier dazugeben, mit Salz und Pfeffer wuerzen und zu einer formbaren Masse verarbeiten.

Falls der Teig zu feucht ist, eventuell mit etwas Semmelbroeseln binden.

Aus dem Teig 4 grosse oder 8 kleinere Frikadellen formen. Das Oel in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten braten.

Stichworte	Fleischlos, Frikadelle, Gruenkern, Teigware, Zucchini

Teigware, Gemuese, Zucchini

PENNE MIT ZUCCHINI

PENNE MIT ZUCCHINI

Für 4 Personen

Zutaten

- *200 g Butterkaese*
- *100 g Gorgonzola dolce*
- *125 ml Milch*
- *100 g Schlagsahne*
- *300 g Zucchini*
- *1 Gelbe Paprikaschote*
- *1 Zwiebel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *10 Kirschtomaten*
- *400 g Penne*
- *Salz, Pfeffer; weiss*
- *1 EL Butter*
- *Nach Wunsch heller Saucenbinder*
- *1 EL (-2) Olivenoel*

Bitte beachten: Kaese wird 2-3 Stunden eingelegt

1. Beide Kaesesorten entrinden und in duenne Scheiben schneiden. Mit Milch und Sahne begiessen und 2-3 Stunden ruhen lassen.

2. Zucchini und Paprika putzen, waschen und abtrocknen. Die Zucchini in duenne Stifte schneiden, die Paprika fein wuerfeln. Zwiebel und Knoblauch schaelen und wuerfeln. Tomaten waschen und vierteln.

3. Die Penne in Salzwasser bissfest kochen. Das Oel erhitzen, die Zwiebel darin glasig braten, Zucchini, Paprika und Knoblauch darin 5 Minuten duensten. Salzen und pfeffern.

4. Die Kaese-Mischung in der Butter schmelzen, evtl. etwas andicken. Die Penne abgiessen und mit der Sauce vermengen. Die Zucchini- Mischung und die Tomaten darunter heben.

Stichworte	Gemuese, Teigware, Zucchini

Teigware, Nudel, Gemuese

MOEHREN-ZUCCHINI-NUDELN MIT NUSS-KAESESAUCE

MOEHREN-ZUCCHINI-NUDELN MIT NUSS-KAESESAUCE

Für 1 Rezept

Zutaten

- *300 g Nudeln*
- *1 Moehre*
- *1 klein. Zucchini*
- *1 EL Butter*
- *30 g Gemahlene Haselnuesse*
- *50 ml Gemuesebruehe*
- *200 g Schmelzkaese*
- *1/2 Orange; den Saft*

Die Nudeln nach der Packungsanweisung zubereiten. Moehren und Zucchini in feine Streifen schneiden. 4 Minuten vor Garende der Nudeln die geschaelten, laengs in Streifen geschnittenen Moehren und Zucchini dazugeben. In der Zwischenzeit die Nuesse in der Butter roesten und mit Gemuesebruehe abloeschen. Den Schmelzkaese und den Orangensaft dazugeben, etwas einkoecheln lassen.

Die Nudeln mit den Moehren und Zucchini abgiessen und mit der Nuss- Kaesesauce anrichten.

Stichworte	Gemuese, Nudel, Teigware

Teigware, Nudel, Lasagne, Zucchini

ZUCCHINI-LASAGNE

ZUCCHINI-LASAGNE

Für 4 Portionen

Zutaten

- *8 Platten Lasagne-Nudeln*
- *1 Zwiebel*
- *250 g Champignons*
- *250 g Gekochten Schinken*
- *500 g Zucchini*
- *200 g Geraspelter Kaese z.B. Emmentaler*
- *200 g Sahne*
- *Oel*
- *1 EL Mehl*
- *klein. Gemuesebruehe*

Zwiebel wuerfeln, Zucchini und Champignons putzen, kleinschneiden oder raspeln, Schinken in kleine Wuerfel schneiden. Etwas Oel in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Pilze darin anbraten, danach mit Mehl bestaeuben.

Den Schinken und die Zucchini dazugeben, mit Sahne und Gemuesebruehe aufgiessen, ca. 5 Min. koecheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Geschmack mit Oregano und Thymian wuerzen.

Eine Auflaufform einfetten, Lasagneplatten und Gemuesemasse abwechselnd einschichten. Den Kaese darueber streuen.

Bei 200 Grad im Backofen ca. 40 Min. backen.

Stichworte	Lasagne, Nudel, Teigware, Zucchini

Teigware, Nudel, Muschel, Zucchini, Italien

ZITE MIT MUSCHELN UND ZUCCHINI - ZITE ALLA CALABRESE

ZITE MIT MUSCHELN UND ZUCCHINI - ZITE ALLA CALABRESE

Für 4 Personen

Zutaten

- *350 g Zite tagliate oder Penne*
- *800 g Frische Venusmuscheln*
- *1 klein. Bund Petersilie*
- *4 EL Olivenoel (extravergine)*
- *300 g Zucchini*
- *2 Schalotten*
- *3 Reife feste Tomaten*
- *Salz, Pfeffer*

1. Die Venusmuscheln saeubern und in einem Sieb ein paar Stunden in kaltes Wasser legen, damit der Sand sich setzen kann.

2. Die Petersilie waschen, trokkentupfen und fein hacken.

3. Die Venusmuscheln abgiessen und in einen Topf geben. Mit einem Essloeffel Oel und etwas gehackter Petersilie zugedeckt bei maessiger Hitze koecheln lassen, bis die Muscheln sich geoeffnet haben. Den Topf gelegentlich schuetteln. Alle Muscheln, die sich nicht geoeffnet haben, wegwerfen. Das Muschelfleisch aus den Schalen loesen. Einige ganze Muscheln zur Seite legen, da sie zum Schluss zur Garnierung gebraucht werden. Diese Roehrennudeln bricht man in unregelmaessige Stuecke, weil die Enden die Sauce besonders gut aufnehmen.

4. Die Zucchini putzen, waschen, trockentupfen und in duenne Streifen schneiden. Die Schalotten schaelen und fein hacken.

5. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, dann haeuten, entkernen und wuerfeln. Das restliche Oel in der Pfanne erhitzen und die gehackten Schalotten mit etwas Petersilie darin glasig duensten. Die Zucchini zugeben und 3 bis 4 Minuten anbraeunen lassen. Mit einer Prise Salz und frisch gemahlenem Pfeffer wuerzen.

7. Die ausgeloesten Venusmuscheln die gewuerfelten Tomaten und die restliche Petersilie in die Pfanne mit den Zucchini Mit geben und weitere 2 bis 3 Minuten koecheln lassen.

8. In der Zwischenzeit in einem grossen Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Nudeln darin bissfest garen.

Abgiessen und mit der Muschel Zucchini-Sauce vermengen. Mit den ganzen Venusmuscheln garnieren und servieren.

An der Westkueste Kalabriens findet man bezaubernde Doerfer wie Szilla. Einfache Nudelgerichte mit Meeresfruechten passen zu dieser Gegend.

Stichworte	Italien, Muschel, Nudel, Teigware, Zucchini

Teigware, Nudel, Scampi

TAGLIATELLE CON SCAMPI E ZUCCHINE ALLA MENTA - BANDNU ...

TAGLIATELLE CON SCAMPI E ZUCCHINE ALLA MENTA - BANDNU ...

Für 4 Personen

Zutaten

- *300 g Eierteigbandnudeln*
- *300 g Scampi-Schwaenze ohne Schale*
- *400 g Kleine Zucchini*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1 Schuss Chili*
- *20 ml Brandy*
- *4 EL Oel*
- *Einige Zweige Pfefferminze*
- *Salz*

Zucchini in Scheiben schneiden

Oel in eine grosse Pfanne giessen, Knoblauchzehe, Chili und Scampi dazugeben; erhitzen, mit Brandy aufgiessen und bei starker Hitze verdunsten lassen.

Scampi herausnehmen, die Zucchinischeiben in den Fonds geben, salzen und etwa 10 Minuten duensten.

Inzwischen die Nudeln bissfest kochen, abseihen und mit den Zucchini vermengen.

Scampi dazugeben und das Ganze mit zerpflueckten Pfefferminzblaettern wuerzen.

Fini Food Best of Italy G.m.b.H. Modena - Italy

Stichworte	Nudel, Scampi, Teigware

Teigware, Nudel, Zucchini

SPAGHETTI MIT KNOBLAUCH UND ZUCCHINI

SPAGHETTI MIT KNOBLAUCH UND ZUCCHINI

Für 4 Portionen

Zutaten

- *500 g Spaghetti*
- *2 klein. Zucchini*
- *4 Knoblauchzehen*
- *3 Sardellenfilets*
- *50 g Parmesan; gerieben*
- *1 TL Thymian*
- *1 TL Oregano*
- *6 EL Olivenoel*
- *Salz, Pfeffer*

Zucchini waschen und in duenne Scheiben schneiden mit 2 EL Oel und den klein gegeschnittenen Kraeutern vermengen, 30 min. marinieren.

Zucchini auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und unter dem Grill goldbraun bratenwenden und mit der anderen Seite ebenso verfahren. Am Ende der Garzeit salzen und pfeffern.

Spaghetti nach Anweisung mit 2 EL Oel kochen.

Sardellen zu einer Paste verdruecken, Knoblauch in sehr duenne Scheiben schneiden.

In einer grossen Sauteuse oder Pfanne das restliche Oel erhitzenKnoblauch und Sardellen kurz anbraten, Spaghetti und Zucchini dazugeben, unter Ruehren 2-3 min. erhitzen. Parmesan daruebergebensofort servieren.

Stichworte	Nudel, Teigware, Zucchini

Teigware, Nudel, Zucchini, Kinder

MACCHERONI MIT ZUCCHINI-SAHNE-SAUCE

MACCHERONI MIT ZUCCHINI-SAHNE-SAUCE

Für 4 Portionen

Zutaten

- *500 g Maccheroni*
- *800 g Zucchini*
- *100 g Zwiebeln, fein gehackt*
- *3 EL Olivenoel*
- *1/2 l Gemuesebruehe*
- *250 g Schlagsahne*
- *3 EL Saucenbinder*
- *1 Bd. Glatte Petersilie, fein gehackt*
- *1 TL Salz*
- *Frisch gemahlener Pfeffer*
- *Muskatnuss*

Zucchini putzen, waschen undTm Stifte schneiden. Zwiebeln im heissen Olivenoel in einem grossen Topf glasig duensten. Zucchini kurz mitduensten, mit etwas Salz und Pfeffer wuerzen. Bruehe zugiessen, aufkochen lassen. Bei geringer Hitze 3-4 Minuten koecheln lassen.

Inzwischen Maccheroni nach Packungsanleitung in Teichlich Salzwasser "al dente" kochen. Sahne zu den Zucchini giessen, aufkochen lassen. Sauce eventuell leicht binden. Petersilie zufuegen, Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Maccheroni abgiessen, in der Pfanne mit der Sauce vermengen. Auf vorgewaermten Tellern anrichten. Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.

Stichworte	Kinder, Nudel, Teigware, Zucchini

Teigware, Nudel, Zucchini, Thunfisch

THUNFISCH-ZUCCHINI-NUDELN

THUNFISCH-ZUCCHINI-NUDELN

Für 2 Portionen

Zutaten

- *250 g Farfalle-Nudeln*
- *2 mittl. Zucchini*
- *1 Stange Porree*
- *1 Bd. Fruehlingszwiebeln*
- *1 mittl. Moehre*
- *1 Knoblauchzehe*
- *2 EL Olivenoel*
- *1 Dos. Thunfisch*
- *1 TL (gehaeuft) Kraeuter der Provence*
- *Salz, Pfeffer*

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Inzwischen die Zucchini in Stifte, Porree und Fruehlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Die Moehre grob raspeln, Knoblauchzehe zerdruecken. Das gesamte Gemuese in Olivenoel bissfest duensten, mit den Kraeutern der Provence, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Thunfisch und die Nudeln abtropfen lassen und unter das Gemuese heben.

Das Gericht kurz ziehen lassen.

Stichworte	Nudel, Teigware, Thunfisch, Zucchini

Teigware, Nudel, Zucchini, Vegetarisch

NUDEL-ZUCCHINI-PFANNE

NUDEL-ZUCCHINI-PFANNE

Für 4 Portionen

Zutaten

- *4 Zucchini*
- *2 Tomaten*
- *400 g Tortiglione-Nudeln*
- *Salzwasser*
- *4 EL Oel*
- *Salz, Pfeffer*
- *1 EL Zitronensaft*
- *75 g Parmesan; gerieben*
- *Basilikum*

Zucchini putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, wuerfeln.

Tortiglione-Nudeln in Salzwasser ca. 8 Min. garen. Zucchini und Tomaten in heissem Oel duensten. Nudeln unterruehren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft wuerzen. Geriebenen Parmesan und etwas Basilikum untermischen.

Pro Portion 660 kcal/2770 kJ.

Stichworte	Nudel, Teigware, Vegetarisch, Zucchini

Teigware, Pfannkuchen, Zucchini, Korea

ZUCCHINIPLAETZCHEN

ZUCCHINIPLAETZCHEN

Für 1 Rezept

FUER DIE PLAETZCHEN

- *2 Lauchzwiebeln*
- *2 Frische gruene Chilischoten*
- *1 Zucchini*
- *1 Ei*
- *1 EL Mehl*
- *1 EL Kartoffelstaerke*
- *Salz, Pfeffer*
- *100 g Surimi-Stangen; gepresste Fisch- und Krebsfleisch-*
- *Reste, im Asia-Shop zu beziehen, dienen nur der*
- *Dekoration*
- *Oel zum Braten*

FUER DIE SAUCE

- *1 Lauchzwiebel*
- *2 EL Sojasosse*
- *1 TL Chilipulver*
- *1 TL Ungeschaelte Sesamsaat*
- *1 TL Sesamoel*

:Plaetzchen Die Lauchzwiebeln schraeg in feine Ringe schneiden. Chilischoten in feine Streifen schneiden. Zucchini mit einem Gemuesehobel grob raffeln. Gemuese, Ei, Mehl und Kartoffelstaerke verruehren und mit Salz, Pfeffer wuerzen. Surimi in Streifen schneiden. Oel in einer Pfanne erhitzen und pro Plaetzchen einen Essl. Gemuesemischung hinein geben. Auf jedes Plaetzchen etwas Surimi geben und mit dem Bratenwender andruecken. Plaetzchen von beiden Seiten goldgelb braten. Auf Kuechenkrepp abtropfen lassen und die Sosse dazu servieren.

Sauce: Die Lauchzwiebel schraeg in feine Streifen schneiden und mit allen Sossenzutaten verruehren.

Stichworte	Korea, Pfannkuchen, Teigware, Zucchini

Teigware, Spaghetti, Pesto, Zucchini

SPAGHETTI MIT PETERSILIENPESTO UND ZUCCHINI

SPAGHETTI MIT PETERSILIENPESTO UND ZUCCHINI

Für 2 Portionen

Zutaten

- *30 g Walnusskerne*
- *2 TL Puderzucker*
- *1 Bd. Glatte Petersilie*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1 Bd. Rauke*
- *Salz*
- *30 g Pecorino oder Parmesan; in*
- *kl. Stueckchen gebrochen*
- *10 EL Olivenoel*
- *Pfeffer*
- *200 g Spaghetti*
- *Kleine Zucchini*
- *3 EL Olivenoel*
- *1 Knoblauchzehe in der Schale*
- *Salz und Pfeffer*
- *1 Fleischtomate*
- *klein. Oreganoblaetter; frisch gehackt; oder*
- *1/2 TL Oregano; gerebelt*

Puderzucker karamelisieren lassen und die Walnuesse darin unter wenden goldbraun roesten und in eine Schuessel geben und abkuehlen lassen. Petersilienblaetter abzupfen, kurz blanchieren, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe schaelen und grob hacken. Die Rauke abzupfen und in Streifen schneiden. Petersilie, Rauke, Knoblauch und 4 EL Olivenoel mit dem Puerierstab kurz anmixen, den Kaese und nochmals 4 EL Olivenoel nach und nach dazugeben, mit Salz und Pfeffer wuerzen.

Zucchini putzen und in kleine Wuerfel schneiden. Die Tomate haeuten, vierteln, entkernen und wuerfeln. 2 EL Olivenoel in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin anschwitzen. Tomatenstueckchen und Oregano dazugeben und durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti darin nach Anweisung auf der Packung in etwa 10 Minuten al dente kochen. Dann auf einen Durchschlag schuetten. Etwas Pesto erwaermen, die abgetropften, lauwarmen Spaghetti und etwas Nudelwasser zugeben und das Ganze unter Ruehren erhitzen. Mit den Nuessen und Gemuesemischung bestreuen. Mit dem uebrigen Pesto servieren.

Stichworte	Pesto, Spaghetti, Teigware, Zucchini

Teigware, Spaghetti, Zucchini

SPAGHETTI MIT ZUCCHINI

SPAGHETTI MIT ZUCCHINI

Für 2 Portionen

Zutaten

- *2 Zucchini*
- *250 g Vollkorn-Spaghetti*
- *1 Bd. Basilikum*
- *120 g Greyerzer oder Parmesan*
- *Oel*
- *Salz, Pfeffer*

ERASST *RK* AM 12.03.99 VON

- *Ilka Spiess ARD-BUFFET*

Zucchini in duenne Scheiben schneiden und etwa 8 Minuten bei starker Hitze in 2 El Oel braten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.

Spaghetti nach Anweisung kochen. Nach Belieben Basilikumblaetter fein hacken.

Die Spaghetti abtropfen lassen und mit den Zucchini und 2 weiteren El Oel und dem Basilikum vermischen. Mit Pfeffer wuerzen und frisch geriebenen Greyerzer oder Parmesan dazu reichen.

Stichworte	Spaghetti, Teigware, Zucchini

Teigwarenud

GABELSPAGHETTI MIT ZUCCHINI

GABELSPAGHETTI MIT ZUCCHINI

Für 4 Personen

Zutaten

- *400 g Gabelspaghetti*
- *2 EL Butter*
- *1 groß. Zwiebel; gehackt*
- *150 g Durchwachsener Speck; in Scheiben*
- *200 g Zucchini*
- *4 Eier*
- *1 Bd. Schnittlauch*
- *Salz, Pfeffer*

Die Gabelspaghetti in reichlich Salzwasser in 5-7 Minuten al dente kGradhen und in ein Sieb zum Abtropfen schuetten.

In der Zwischenzeit die Butter in einer grossen Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Zwiebelwuerfel darin glasig duensten. Den Speck ohne Schwarte in schmale Streifen schneiden und in der Zwiebelpfanne ausbraten.

Die Zucchini waschen, vom Stengelansatz befreien, gleich ueber der Pfanne auf der Kuechenreibe grob raspeln und 8 Minuten unter Ruehren duensten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.

Die Eier in eine Schuessel schlagen und mit dem Schneebesen verquirlen. Den Schnittlauch waschen und in Roellchen schneiden.

Die Gabelspaghetti unter die Zucchiniraspeln mischen. Die Eier ueber die Mischung giessen und bei mittlerer Hitze in 8-10 Minuten stocken lassen, oefters umruehren und den Schnittlauch dabei einstreuen.

Stichworte	Teigwarenud

Toast, Tomate, Zucchini

TOMATEN-ZUCCHINI- TOAST

TOMATEN-ZUCCHINI- TOAST

Für 4 Personen

Zutaten

- *4 Scheib. Vollkorntoastbrot*
- *Butter zum Bestreichen*
- *2 klein. Zucchini*
- *1 Zwiebel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1 EL (-2) Olivenoel*
- *Salz, Pfeffer; weiss*
- *2 Zweige Thymian*
- *3 Tomaten*
- *4 Scheib. Gekochter Schinken*
- *125 g Mittelalter Gouda*

1. Die Toastscheiben leicht roesten und noch warm auf einer Seite mit Butter bestreichen.

2. Zucchini waschen und in duenne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schaelen, Zwiebel in Ringe schneiden. Das Oel erhitzen und die Zwiebel samt Zucchini darin goldgelb braten. Knoblauch hineindruecken, anschmoren und alles mit Salz, Pfeffer und Thymianblaettchen wuerzen.

3. Den Grill vorheizen. Die Tomaten waschen und ohne Staengelansaetze in Scheiben schneiden. Schinken auf die Toasts legen, mit Tomaten bedecken und die Zucchini-Mischung darauf verteilen. Den Gouda entrinden, in Streifen schneiden und auf die Toasts haeufen. Toasts ueberbacken, bis der Kaese schmilzt.

Stichworte	Toast, Tomate, Zucchini

Vorspeise, Brot

BRUSCHETTA MIT MARINIERTEN ZUCCHINI

BRUSCHETTA MIT MARINIERTEN ZUCCHINI

Für 1 Rezept

Zutaten

- *1 Junger Zucchino (150 g)*
- *3 EL Olivenoel*
- *Petersilie*
- *1 Knoblauchzehe*
- *2 EL Zitronensaft*
- *Schwarzer Pfeffer*
- *1 EL Pinienkerne*
- *100 g Mittelalter Pecorino*
- *Weissbrot*

Zucchini waschen und wuerfeln sowie in einer Pfanne mit dem Olivenoel anbraten und vom Herd nehmen. Danach mit gehackter Petersilie, gepresstem Knoblauch und Zitronensaft verruehren. Mit Salz und Pfeffer gewuerzt ca. 2 Stunden zugedeckt ziehen lassen. Die Pinienkerne goldgelb roesten, den Pecorino von der Rinde befreien und klein broeseln. Jetzt das Weissbrot anroesten, Zucchinimasse, Pinienkerne und Pecorino darauf verteilen. Warm servieren.

Stichworte	Brot, Vorspeise

Vorspeise, Gemuese

ZUCCHINI-TOMATENSALAT MIT PESTO IN DER AUBERGINE

ZUCCHINI-TOMATENSALAT MIT PESTO IN DER AUBERGINE

Für 2 Personen

Zutaten

- *1 Zucchini*
- *2 Fleischtomaten*
- *100 g Garnelen gekocht*
- *1 Aubergine*
- *1 Bd. Basilikum*
- *40 ml Kaltgepresstes Rapsoel*
- *3 EL Geroestete Pinienkerne*
- *1 EL Geriebener Parmesan*
- *2 Knoblauchzehen*
- *Salz, Pfeffer*

Zucchini putzen, waschen und grob hobeln. Tomaten bruehen, Haut abziehen, Kernhaus entfernen und grob zerteilen. Aubergine halbieren, leicht aushoehlen und knackig blanchieren. Basilikum zupfen, waschen und abtropfen lassen. Zucchini mit den Tomaten und Garnelen locker vermischen.

Basilikum, Oel, Pinienkerne, Knoblauchzehen und Parmesan in ein Gefaess geben und mit dem Mixstab zu einer saemigen Pesto aufbereiten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Auberginenhaelfte jeweils auf Teller legen, die Zucchini-Tomaten- Garnelenmischung darauf verteilen und mit der Pesto ueberziehen. Aufgebackenes Baguette dazu reichen.

Stichworte	Gemuese, Vorspeise

Vorspeise, Gemuese, Aubergine, Zucchini

GEBRATENE AUBERGINEN- UND ZUCCHINISCHEIBEN

GEBRATENE AUBERGINEN- UND ZUCCHINISCHEIBEN

Für 1 Rezept

Zutaten

- *3 klein. Laengliche Auberginen*
- *4 Feste Zucchini*
- *1/2 Tasse Mehl; ca.*
- *Olivenoel zum Braten*
- *Salz, Pfeffer*

JOGHURTSAUCE

- *150 ml Joghurt*
- *1 EL Fein gehackte frische Minze*
- *2 TL Gemahlener Kreuzkuemmel*
- *Knoblauchzehen nach Belieben*
- *Salz, Cayennepfeffer*

GEMUESE-RELISH

- *2 mittl. Tomaten*
- *1/4 Salatgurke*
- *1/2 Gruene Paprikaschote*
- *2 klein. Lauchzwiebeln*
- *1 EL Hot-Chili-Sauce nach Geschmack*
- *1/2 Zitrone; Saft und Schale*
- *Salz, Zucker*

Die Auberginen waschen und den gruenen Stielansatz abschneiden. Die Auberginen der Laenge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Ebenfalls der Laenge nach in Scheiben - etwas duenner als die Auberginenscheiben schneiden.

Das Mehl auf einen grossen flachen Teller oder eine Platte streuen. In einer grossen Pfanne nicht zuwenig Olivenoel erhitzen.

Jeweils 2-3 Zucchini- und Auberginenscheiben in dem Mehl wenden, ueberschuessiges Mehl abklopfen und die Scheiben sofort (sonst zieht das Mehl Feuchtigkeit) im heissen Oel auf beiden Seiten braten, bis sie hellbraun sind. Aus der Pfanne heben, auf Kuechenkrepp abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Dazu diese beiden Saucen servieren:

Joghurtsauce

Den Joghurt in eine Schuessel fuellen und cremig ruehren, Mit der gehackten Minze und dem Kreuzkuemmel vermischen.

Die Knoblauchzehen schaelen und durch die Presse dazudruecken. Mit Salz und Cayenne abschmecken.

Gemuese-Relish

Die Tomaten kurz mit kochendem Wasser ueberbruehen, haeuten und entkernen, das Fruchtfleisch hacken. Die Salatgurke und die halbe Paprikaschote waschen, putzen und in kleine Wuerfel schneiden.

Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in ganz feine Ringe schneiden. Das Gemuese in eine Schuessel geben und vermischen. Mit der Hot- Chili-Sauce, Zitronensaft und geriebener Schale, Salz sowie einer Prise Zucker abschmecken. Nach Belieben mit gehackter glatter Petersilie anrichten.

Stichworte	Aubergine, Gemuese, Vorspeise, Zucchini

Vorspeise, Gemuese, Gefuellt, Zucchini, Spanien

ZUCCHINI-SCHINKEN-ROELLCHEN ROLLITOS DE CALABACIN

ZUCCHINI-SCHINKEN-ROELLCHEN ROLLITOS DE CALABACIN

Für 4 Personen

Zutaten

- *300 g Zucchini*
- *50 g Doppelrahm-Frischkaese*
- *120 g Gekochter Schinken duenn geschnitten*
- *16 Salbeiblaetter; ca.*
- *5 EL Olivenoel zum Braten; ca.*
- *Salz, Pfeffer*
- *1/2 Zitrone; den Saft*
- *Zitronenstuecke; fuer die Deko*

Zucchini putzen, waschen und auf dem Gemuesehobel laengs in 16 duenne Scheiben schneiden.

Zucchinischeiben duenn mit Frischkaese bestreichen. Schinken in passende Streifen schneiden und jeweils 1 Schinkenstreifen auf die Zucchinischeiben legen.

Salbeiblaetter waschen, trockentupfen und auf ein Ende der Zucchinischeiben legen. Gemuese-Schinken-Scheiben fest aufrollen und mit kleinen Holzspiesschen feststecken.

Olivenoel in einer grossen Pfanne erhitzen. Zucchiniroellchen in 3 bis 4 Minuten gold-gelb braten. Auf Kuechenpapier kurz abtropfen lassen, kraeftig salzen und pfeffern und mit Zitronensaft betraeufeln. Mit Zitronenstueckchen servieren.

Zubereitung: 25 Minuten

Pro Person: 155 kcal, 11 g Fett

Stichworte	Gefuellt, Gemuese, Spanien, Vorspeise, Zucchini

Vorspeise, Gemuese, Vegetarisch

ZUCCHINITERRINE

ZUCCHINITERRINE

Für 6 Portionen

Zutaten

- *1 Petersilie*
- *2 Moehren*
- *1 Lauchzwiebel*
- *2 EL Oel*
- *Butter und Pergamentpapier; fuer die Form*
- *1 kg Zucchini*
- *2 Knoblauchzehen*
- *1 klein. Rote Pfefferschote*
- *1 Zitrone*
- *1/2 TL Muskatbluete*
- *Salz u. Pfeffer, weiss*
- *250 g Sahnequark*
- *200 g Sahne*
- *2 EL Speisestaerke; gestr.*

Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Mohre schaelen und in kleine Wuerfel schneiden. Die Lauchzwiebel putzen, waschen und mit allen saftigen gruenen Blaettern in duenne Ringe schneiden.

Das Oel in einer Pfanne erhitzen. Petersilie, Mohre und Lauchzwiebel darin unter haeufigem Wenden bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 3 Minuten schmoren, bis die Zwiebel intensiv gruen ist. Abkuehlen lassen.

Eine Kastenform von 50 Zentimeter Laenge fetten, mit Pergamentpapier auslegen und dieses ebenfalls fetten.

Zucchini waschen, putzen und grob zerkleinern. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Pfefferschote halbieren, alle Kerne entfernen. Die Schotenhaelften waschen, trockentupfen und ganz fein hacken. Die Zitrone waschen, abtrocknen, die Schale mit einem Sparschaeler duenn abschneiden und ebenfalls fein zerkleinern. Den Saft auspressen und beiseite stellen.

Zucchini in reichlich Wasser knapp 5 Minuten sprudelnd kochen. Auf ein Sieb abgiessen, gut abtropfen lassen und im Mixer oder Blitzhacker puerieren.

Zucchinipueree mit Schalotten, Knoblauch, Pfefferschote, Zitronenschale und 3 Essloeffeln Zitronensaft mischen. Mit Muskatbluete, je einer kraeftigen Prise Salz und Pfeffer aus der Muehle und dem Quark verruehren.

Eier trennen. Eigelb unter das Gemuesepueree ruehren. Eiweiss und Sahne getrennt steif schlagen. Die Haelfte des Eischnees und 2 Essloeffel Sahne kraeftig unter das Pueree mischen. Den Rest daraufsetzen. Speisestaerke dariibersieben.

Alles mit einem Spatel mischen. Die Haelfte des Zucchinipuerees in der Form glattstreichen. Die Moehrenmischung auf dem Pueree verteilen, mit Salz und einer kraeftigen Prise Pfeffer wuerzen. Den Rest des Puerees darauf glattstreichen.

Ein Blatt Pergamentpapier so zuschneiden, dass es die Terrine gerade eben bedeckt und nicht am Rand der Form uebersteht. Das Papier ebenfalls fetten, auf die Terrine legen und ganz leicht andruecken.

Die Form in die Fettpfanne des Backofens (untere Schiene) stellen. Die Fettpfanne mit so viel heissem Wasser fuellen, dass die Form etwa zur Haelfte ihrer Hoehe darin steht.

Terrine bei 180 Grad (Umluft: 160 Grad, Gas: Stufe 2) etwa 1 Stunde garen.

Fuer die Garprobe ein Holzstaebchen in die Mitte der Terrine stechen. Wenn nichts daran haftenbleibt, ist die Terrine gar.

Stichworte	Gemuese, Vegetarisch, Vorspeise

Vorspeise, Kalt, Carpaccio, Rote bete, Zucchini

CARPACCIO VON ROTER BETE UND ZUCCHINI

CARPACCIO VON ROTER BETE UND ZUCCHINI

Für 4 Portionen

Zutaten

- *2 mittl. Rote Bete; gekocht*
- *1 Zucchino*
- *50 ml Himbeeressig*
- *100 ml Olivenoel*
- *Salz*
- *Pfeffer; aus der Muehle*
- *Parmesan*

Essig und Oel verruehren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Roten Bete und Zucchini mit der Mandoline in duenne Scheiben hobeln.

Die Marinade daruebergiessen. Nach dem Anrichten mit Parmesan bestreuen.

Stichworte	Carpaccio, Kalt, Rote, Vorspeise, Zucchini

Vorspeise, Kalt, Zucchini, Tomate, Italien

ZUCCHINI IN ROHER TOMATENSAUCE - ZUCCHINI IN SALSA CR ...

ZUCCHINI IN ROHER TOMATENSAUCE - ZUCCHINI IN SALSA CR ...

Für 6 Portionen

Zutaten

- *1 1/2 kg Nicht zu grosse Zucchini*
- *Salz*
- *375 ml Tomatensaft*
- *1/4 l Olivenoel*
- *3 mittl. Knoblauchzehen*
- *Schwarzer Pfeffer (Muehle)*
- *4 Bd. Basilikum*

Zucchini putzen, waschen und der Laenge nach in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf Kuechenkrepp ausbreiten und duenn mit Salz bestreuen. Zucchini so in 15 Min. Wasser ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Tomatensaft mit 100 ml Oel verquirlen. Knoblauchzehen pellen, in den Tomatensaft pressen, herzhaft salzen und pfeffern.

Zucchinischeiben trockentupfen. Basilikumblaetter von den Stielen zupfen. Das restliche Oel in einer grossen Pfanne erhitzen. Zucchinischeiben darin portionsweise von allen Seiten braun braten, danach wieder auf Kuechenkrepp ausbreiten.

Zucchinischeiben mit dem Basilikum in ein Glas schichten, mit der Tomatensauce uebergiessen und zugedeckt eine Nacht durchziehen lassen. Zucchini entweder allein oder als Bestandteil einer grossen Vorspeisenplatte servieren.

Zubereiten: l Stunde, Marinieren: ueber Nacht : 3 g E, 42 g F, 16 g KH - 1988 kJ (475 kcal)

Und so wird serviert:

Eine grosse Platte mit Salatblaettern auslegen. Zucchinischeiben daraufgehen. Schwarze und gruene Oliven, gehobelten Kaese und hauchduenne Salamischeiben mit auf die Platte geben. Frisches Baguette dazu servieren.

Praktisch: Zucchini

Je kleiner die Zucchini sind, die Sie fuer diese Vorspeise verarbeiten, um so besser. Sie sind im Fruchtfleisch fester und im Geschmack viel ausgepraegter. Zucchini machen in der Kueche keine Arbeit, weil sie nur nur gewaschen und nicht auch noch geschaelt werden muessen.

Stichworte	Italien, Kalt, Tomate, Vorspeise, Zucchini

Vorspeise, Salat, Italien

INSALATA DI ZUCCHINE CRUDI - SALAT VON ROHEN ZUCCHINI

INSALATA DI ZUCCHINE CRUDI - SALAT VON ROHEN ZUCCHINI

Für 4 Personen

Zutaten

- *1 kg Gruene Zucchini*
- *100 g Zucker*
- *40 g Salz*
- *3 EL Olivenoel*
- *2 Zitronen*

Zucchini halbieren, in duenne Scheiben laengs schneiden. Scheiben aufeinanderlegen, in Stifte schneiden und diese in einem Durchschlag mit Zucker, Salz vermischen. Unmittelbar auf die Zucchini einen Deckel legen und beschweren, dass der Saft ausgedrueckt wird. Durchschlag in eine Auffangschuessel stellen und ueber Nacht in den Kuehlschrank. Danach Zucchini mit Oel und Zitronensaft vermischen und abschmecken.

Stichworte	Italien, Salat, Vorspeise

Vorspeise, Salat, Zucchini, Lauch

ZUCCHINI-LAUCH-SALAT

ZUCCHINI-LAUCH-SALAT

Für 1 Rezept

Zutaten

- *2 Stangen Lauch; in duenne Streifen geschnitten*
- *4 EL Oel*
- *500 g Zucchini*
- *2 EL Kraeuteressig*
- *1 Knoblauchzehe; zerdrueckt*
- *1 Bd. Dill; fein gehackt*
- *Salz, Pfeffer*

Lauch in zwei Essloeffel Oel glasig duensten und abkuehlen lassen. Zucchini laengs vierteln, anschliessend in duenne Scheiben schneiden und mit dem Lauch vermischen. Restliches Oel, Essig, Knoblauch und Dill mischen, mit Salz und Pfeffer wuerzen und unter den Salat heben.

Stichworte	Lauch, Salat, Vorspeise, Zucchini

Vorspeise, Warm, Zucchini, Leberwurst

ZUCCHINIBLUETEN MIT LEBERWURSTFUELLUNG

ZUCCHINIBLUETEN MIT LEBERWURSTFUELLUNG

Für 4 Portionen

Zutaten

- *4 Zucchiniblueten mit kleinem Fruchtansatz*
- *2 Schalotten*
- *1 klein. Apfel*
- *10 g Butter*
- *1 Schuss Zucker*
- *1 TL Majoranblaetter; frisch gehackt*
- *150 g Grobe Starnberger Leberwurst*
- *1 EL Semmelbroesel*
- *1 Eiweiss*
- *50 g Semmelbroesel*
- *Fett; zum Ausbacken*
- *1 EL Oel*
- *Frische Thymianblaetter*
- *Zitronensaft*

Aus den Zucchiniblueten die Staubgefaesse entfernen, die Blueten kurz waschen und abtropfen lassen. Die kleinen anhaftenden Zucchinis abschneiden und in Scheiben schneiden. Schalotten und Apfel schaelen. Den Apfel halbieren, entkernen und wie die Schalotten in kleine Wuerfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Haelfte der Schalottenwuerfel darin glasig duensten. Die Apfelwuerfel dazugeben, mit Zucker und Majoran bestreuen und mitanbraten.

Abkuehlen lassen. Das Ausbackfett in einer Friteuse auf 180 Grad erhitzen. Die Leberwurst in einer Schuessel verruehren, die Apfelmischung dazugeben und die Broesel untermischen. Die Masse mit einem Teeloeffel in die Blueten fuellen und die Enden zusammendrehen. Das Eiweiss in einen tiefen Teller geben und leicht anschlagen. Die Blueten zuerst darin, dann in den Broeseln wenden und die Panade gut andruecken. Im heissen Fett in wenigen Minuten goldbraun ausbacken.

Das Oel in einer Pfanne erhitzen und die restlichen Schalottenwuerfel darin glasig duensten. Die Zucchinischeiben dazugeben und mit anschwitzen. Mit Thymian bestreuen und mit etwas Zitronensaft betraeufeln.

Das Gemuese portionsweise auf Teller verteilen und jeweils eine gebackene, gut abgetropfte Zucchinibluete darauf anrichten.

Tips

* Zucchinis sind mittlerweile zu einer einheimischen Gemuesesorte geworden. Fast jeder Hobbygaertner hat Zucchini im Garten, und - in der Saison - weiss man meist nicht mehr, wohin mit dem Gemuese. Ernten Sie daher zwischendurch die Blueten mit einem kleinen Fruchtansatz. Gefuellt und ausgebacken sind sie ein ganz besonderes Schmankerl!

* Anstelle der Zucchinis kann man auch Kuerbisblueten fuellen!

Stichworte	Leberwurst, Vorspeise, Warm, Zucchini

Vorspeise, Zucchini

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETEN

ZUCCHINIPLAETZCHEN (ALFREDISSIMO)

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETEN

Für 4 Personen

Zutaten

- *8 groß. Zucchiniblueten*
- *4 Zweige Frischer Thymian (oder Rosmarin oder*
- *Oregano)*
- *1 1/2 Sardellenfilets in Oel (Glas oder Dose)*
- *5 Stuecke Getrocknete Tomaten*
- *150 g Ricotta*
- *Salz, Pfeffer*
- *1 Eiweiss*
- *60 g Mehl*
- *Oel zum Frittieren*

Eine kleine Vorspeise, serviert mit Zitronen- oder Limettenachteln

Zucchiniblueten waschen und vorsichtig trockentupfen. Die Narben mit den Staubgefaessen abknipsen. Kraeuterblaettchen zupfen. Sardellenfilets kalt abspuelen, trockentupfen und mit den getrockneten Tomaten ganz fein hacken. Alles mit Ricotta mischen und kraeftig mit Pfeffer wuerzen. Eventuell mit Salz abschmecken. Zucchiniblueten damit fuellen und jeweils oben leicht zusammendrehen. Eiweiss mit 2 EL kaltem Wasser verquirlen. Das Mehl mit etwa 8 EL Wasser glatt ruehren. Eiweiss unterheben, den Teig kurz quellen lassen. Das Oel zum Frittieren auf 180 Grad erhitzen. Die Zucchiniblueten nacheinander in den Teig tauchen, er soll nur duenn an ihnen haften, und etwa 2 Minuten frittieren, bis sie eine zartbraune Kruste haben. Danach Kuechenpapier kurz abtropfen lassen. Mit grobem Pfeffer bestreuen und heiss servieren. Tipp:

Am besten lassen sich fingerlange Blueten fuellen.

Stichworte	Vorspeise, Zucchini

ZUCCHINIPLAETZCHEN (ALFREDISSIMO)

Für 1 Rezept

Zutaten

- *500 g Zucchini*
- *Salz*
- *4 EL Mehl*
- *2 Eier*
- *2 EL Glatte Petersilie; fein gehackt*
- *2 EL Minze; fein gehackt*
- *2 EL Dill; fein gehackt*
- *Sonnenblumenoel zum Braten*

Die Zucchini waschen und auf einer Rohkostreibe (mittelfein) raspeln. In eine Schuessel geben und salzen, etwa 20 Minuten ruhenlassen. Dann die ausgetretene Fluessigkeit aus der Schuessel abgiessen und die Zucchiniraspel in einem Tuch fest ausdruecken. Mit dem Mehl, den Eiern und den gehackten Kraeutern vermischen, mit Salz abschmecken.

Aus dem Zucchiniteig kleine Plaetzchen (etwa wie Reibekuchen) formen.

In einer Pfanne Sonnenblumenoel erhitzen und die Plaetzchen bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten pro Seite braten, bis sie leicht angebraeunt sind. Warm servieren.

Stichworte	Vorspeise, Zucchini

Vorspeise, Zucchini, Apfel, Tuer

ZUCCHINI UND AEPFEL IN WALNUSS-SAUCE

ZUCCHINI UND AEPFEL IN WALNUSS-SAUCE

Für 1 Rezept

Zutaten

- *2 Zucchini; in Stifte geschnitten u. blanchiert*
- *1 Apfel; in feine Spalten geschnitten*
- *1 Bd. Blattpetersilie grob gehackt*

DRESSING

- *1 EL Walnuesse; grob gehackt*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1 EL Joghurt*
- *1/2 Zitrone; die Schale*
- *Salz, Pfeffer*
- *1 Zitrone*

Die Dressing-Zutaten mischen und damit die abgekuehlten Zucchinistifte und die Aepfel anmachen.

Stichworte	Apfel, Tuer, Vorspeise, Zucchini

Vorspeisem, Kaese, Tomate, Zucchii

MOZZARELLA MIT TOMATEN UND ZUCCHINI

MOZZARELLA MIT TOMATEN UND ZUCCHINI

Für 4 Portionen

Zutaten

- *20 g Pinienkerne*
- *5 Knoblauchzehen*
- *5 Sauerampferblaetter*
- *3 Stiele Minze*
- *4 Stiele Estragon*
- *1/2 Bd. Pimpinelle*
- *1/2 Bd. Glatte Petersilie*
- *5 Stiele Basilikum*
- *1 Bd. Kerbel*
- *Salz, Pfeffer*
- *240 ml Olivenoel*
- *2 EL Zitronensaft*
- *500 g Tomaten*
- *500 g Zucchini*
- *1 EL Weissweinessig*
- *4 Bueffel-Mozzarella a 125 g, ersatzweise*
- *Kuhmilch-Mozzarella*
- *1/2 Rote Pfefferschote getrocknet*
- *Kraeuter zum Garnieren*

1. Pinienkerne ohne Fett goldbraun roesten. Knoblauch pellen und fein hacken. Kraeuter von den Stielen zupfen und grob hacken.

2. Pinienkerne. Knoblauch und Salz mit 180 ml Olivenoel in einem schmalen, hohen Gefaess mit dem Schneidstab puerieren. Die Kraeuter mit dem Zitronensaft dazugeben und kurz mitpuerieren. Die Kraeutercreme abgedeckt kalt stellen.

3. Tomaten und Zucchini waschen und trockentupfen. Die Tomaten achteln. Die Zucchini schraeg in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und in 4 Portionen in einer Grillpfanne mit je l El Olivenoel bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Minuten braten.

4. Tomaten und Zucchini mit dem restlichen Olivenoel mischen, mit Essig, Salz und Pfeffer wuerzen. Mit den Mozzarellakugeln auf Portionstell crn anrichten. Pfefferschote in sehr feine Streifen schneiden und auf den Mozzarellakugeln verteilen. Den Salat mit Kraeutern garnieren, die Kraeutercreme extra dazu servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Stichworte	Kaese, Tomate, Vorspeisem, Zucchii

Wild, Federwild, Hase, Gemuese

GESCHMORTE KANINCHENKEULEN MIT ZUCCHINI-TOMATENGEMUESE

GESCHMORTE KANINCHENKEULEN MIT ZUCCHINI-TOMATENGEMUESE

Für 4 Portionen

KANINCHENKEULEN

- *4 Kaninchenkeulen*
- *2 Zwiebeln*
- *1 klein. Moehre*
- *80 g Knollensellerie*
- *100 ml Olivenoel*
- *1 TL Grob geschroteter Pfeffer*
- *1 Kraeftige Prise Fenchelsamen*
- *80 ml Chianti*
- *125 ml Huehnerbruehe*
- *1 groß. Thymianzweig*
- *1 Kraeuterwuerfel*
- *Basilikum-Thymian*

ZUCCHINI-TOMATENGEMUESE

- *500 g Moeglichst kleine Zucchini*
- *6 groß. Tomaten; gehaeutet und entkernt*
- *1 klein. Knoblauchzehe*
- *2 EL Olivenoel*
- *Salz und Pfeffer*
- *8 Basilikumblaetter*
- *2 EL Basilikumoel*

Die Kaninchenkeulen wuerzen. Zwiebeln, Moehren und Knollensellerie schaelen und in kleine Wuerfel schneiden.

4 EL Olivenoel erhitzen und die Keulen rundherum anbraten. Herausnehmen und mit Alufolie umhuellen. Restliches Olivenoel in den Braeter geben, Fenchelsamen und das Gemuese hinzufuegen und mitanschwitzen. Mit Bruehe abloeschen und einkochen lassen. Mit Rotwein abloeschen, Pfeffer, Thymianzweig und den Kraeuterwuerfel dazugeben, die Keulen darauflegen und zugedeckt bei schwacher Hitze auf der Kochplatte gar werden lassen.

Zucchini in Scheiben schneiden. Die Tomaten in Spalten schneiden. Knoblauch fein zerdruecken.

Das Olivenoel erhitzen und die Zucchini darin anbraten, Knoblauch und Tomaten dazugeben und vom Herd ziehen. Wuerzen und die feingeschnittenen Basilikumblaetter und das Basilikumoel untermischen.

Die Keulen herausnehmen und kurz ruhen lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und schaumig aufschlagen.

Die Keulen mit der Sauce ueberziehen und mit dem Gemuese anrichten.

Dazu: Toskaner Weissbrot

Stichworte	Federwild, Gemuese, Hase, Wild